

MEMAHAMI BAHASA WANITA

PANDUAN UNTUK PARA LELAKI

Judul asli : **Why Women Cry**

Penulis : Barbara dan Allan Pease

Penerjemah : Syafruddin Hasani

Dari Penerjemah

Puji syukur ke hadhirat Allah SWT – Tuhan Yang Maha Esa – atas selesainya terjemahan ebook **Memahami Bahasa Wanita** ini. Saya telah berusaha untuk menerjemahkan ebook ini sebaik mungkin, namun ada saja kemungkinan terjadi kekhilafan dan kesalahan teknis di sana-sini. Oleh sebab itu, kepada para pembaca yang lebih paham tentang materi ini saya sangat mengharap dengan rendah hati agar Anda memberikan masukan agar ada perbaikan pada edisi selanjutnya.

Sebelumnya, ebook ini dijual melalui situs saya www.ebook-indonesia.tk namun dengan kerjasama dari para sponsor maka kini telah dapat di-download bebas oleh siapa saja. Bagi Anda yang berminat menjadi sponsor atas penerbitan ebook-ebook saya dan ingin agar bisnis atau situs bisnis Anda dapat dibaca oleh jutaan orang pembaca yang terus-menerus mengkopi ebook ini dalam waktu yang tak terbatas silakan kontak saya via e-mail ke syafhas@gmail.com

Selamat membaca dan semoga sukses!

Yogyakarta, 6 April 2009

Syafruddin Hasani

N.B.

Untuk hasil terbaik dalam membaca ebook ini gunakan software Foxit 1.3 Beta atau sejenisnya. Bisa Anda download gratis di: www.bisnisbukudigital.wordpress.com

Kata Pengantar

Mengapa wanita suka menangis untuk mendapatkan keinginannya? Mengapa wanita berkeras untuk terus membicarakan suatu pokok masalah tertentu sampai mati? Mengapa wanita cerewet? Mengapa wanita tidak lebih sering berinisiatif dalam urusan seks?

Buku ini mengupas pertanyaan-pertanyaan besar "yang perlu diketahui" yang selama ini selalu mengganggu pikiran para pria tatkala mereka bangun seorang diri pada pagi hari atau tatkala pasangan wanitanya sudah tidak mau lagi mengajaknya bicara. Dengan bantuan sains, kini dapat diterangkan mengapa wanita banyak berbicara, sering 'berputar-putar', ingin tahu sampai mendetail tentang setiap orang yang ada di sekelilingnya dan jarang mengambil inisiatif dalam urusan seks.

Seorang wanita mencemaskan tentang masa depannya hingga dia memperoleh seorang suami. Seorang pria tidak pernah mencemaskan tentang masa depannya hingga dia memperoleh seorang istri.

Kaum wanita pun saat ini juga mengalami dilema. Feminisme pada awalnya adalah sebuah cara untuk menyampaikan adanya ketidaksetaraan antara pria dan wanita dan ia menjanjikan kebebasan kepada kaum wanita dari rantai yang selama ini mengikat mereka di dapur, sumur dan kasur. Pada hari ini, sekitar 50% kaum wanita di dunia Barat bekerja—baik mereka pernah menginginkannya ataupun tidak. Di Inggris, satu di antara lima keluarga kepala rumah tangganya adalah seorang wanita lajang, sedangkan satu di antara lima puluh keluarga oleh seorang pria lajang. Wanita-wanita tersebut kini diharapkan berperan sebagai ibu, ayah, dan pemberi nafkah. Kini kaum wanita mulai terserang sariawan, bisulan, serangan jantung dan menderita penyakit-penyakit yang berhubungan dengan stress, sebagaimana halnya biasa dialami oleh kaum pria.

Hingga tahun 2000, diperkirakan 25% dari semua wanita di dunia Barat akan melajang secara permanen. Ini adalah sebuah situasi yang tidak alami dan sepenuhnya bertentangan dengan dorongan-dorongan dasar manusia dan biologis kita. Kaum wanita kini terbebani banyak pekerjaan, sering marah-marah dan makin sendirian. Kaum pria merasa bahwa kaum wanita ingin agar mereka berpikir dan bersikap seperti wanita juga. Kita semua telah menjadi bingung. Buku ini memberikan peta yang akan membantu Anda menembus kesimpang-siuran hubungan yang

telah berkembang, dan memungkinkan Anda untuk mengidentifikasi titik tolak yang palsu, tikungan-tikungan yang sulit, dan jalan buntu.

Kaum wanita berkembang untuk mengandung anak dan menjadi penjaga sarang dan, hasilnya, otak wanita telah terprogram untuk mengasuh, memberi makan, mencintai dan merawat orang lain dalam hidup mereka. Wanita menulis sebagian besar buku tentang hubungan antarmanusia, dan lebih dari 80% pembelinya adalah wanita. Kebanyakan buku-buku ini cenderung memfokuskan pada kaum pria, apa kesalahan yang mereka kerjakan dan bagaimana caranya Anda dapat memperbaiki mereka. Kebanyakan penasihat masalah hubungan dan ahli terapi juga wanita. Bagi seorang pengamat yang netral, hal ini dapat memberikan kesan bahwa kaum wanita lebih perhatian tentang masalah menjalin hubungan daripada kaum pria.

Dalam banyak hal, ini memang benar. Konsep untuk fokus pada sebuah hubungan bukanlah suatu bagian alami dari kejiwaan, pemikiran, atau skala prioritas kaum pria. Konsekuensinya, kaum pria tidak berusaha dengan sungguh-sungguh dalam masalah menjalin hubungan atau bagi mereka mudah saja mengakhirinya, karena mereka berpendapat bahwa cara kaum wanita dalam berpikir dan bertindak terlalu ruwet. Kadang-kadang tampak semuanya terlalu sulit dan lebih mudah untuk mengakhirinya lebih dini daripada dianggap gagal. Namun sesungguhnya pria pun menginginkan adanya hubungan yang baik, sehat, dan memuaskan sebagaimana halnya kebanyakan wanita. Mereka sekadar berasumsi bahwa pada suatu hari nanti akan hadir sebuah hubungan yang sempurna, tanpa diperlukan adanya studi pendahuluan atau persiapan. Kaum wanita secara rutin melakukan kesalahan dengan berasumsi bahwa hanya karena seorang pria mencintainya, maka si pria juga harus memahaminya. Namun biasanya tidaklah demikian keadaannya. Kita menyebut satu sama lain sebagai “lawan jenis” karena memang untuk suatu alasan yang tepat—kita memang berlawanan.

Seorang wanita hanya perlu mengetahui seorang pria saja untuk memahami seluruh pria; sedangkan pria mungkin tahu semua wanita dan tidak memahami satu pun dari mereka.—HELEN ROWLAND

Kita adalah satu-satunya spesies yang memiliki masalah berkelanjutan dengan ritual perkawinan, pacaran, dan menjalin hubungan—sementara spesies-spesies lainnya berjalan dengan baik dan beres-beres saja. Bahkan laba-laba Black Widow dan belalang sembah sang predator dan kanibal, yang membunuh pasangan kawinnya begitu mereka selesai kawin, tahu aturan dari permainan kawin dan menaatinya dengan ketat. Ambillah gurita, misalnya. Ia adalah seekor hewan sederhana yang berotak kecil. Namun gurita tidak pernah cekcok tentang masalah perbedaan jantan dan betina, seks, atau yang mengarah ke sana. Sang betina merasa birahi pada suatu waktu tertentu dan gurita-gurita jantan pun menghampirinya sambil melambai-lambaikan sulur-sulur mereka; sang betina memilih salah satu yang memiliki sulur-sulur yang paling disukainya dan memberinya lampu hijau. Dia tidak pernah menuduh pejantannya tidak pernah memberikan perhatian yang cukup kepada dirinya, dan pejantannya pun tidak pernah khawatir apakah si betina juga bisa menikmatinya sebagaimana yang dirasakannya. Tidak ada campur tangan dari pihak mertua dalam memberikan nasihat. Dan gurita betina tidak khawatir apakah dia kelihatan gendut, dan dia tidak pernah mengidam-idamkan pasangan kawin dengan sulur yang “lambat.”

Namun manusia memiliki kerumitan yang tiada habisnya. Kaum wanita mengatakan mereka ingin pria yang peka, namun mereka tidak pernah menginginkan pria yang terlalu peka. Kaum pria tahu sedikit saja tentang perbedaan yang halus ini. Kaum pria tidak menyadari bahwa mereka perlu bersikap peka terhadap perasaan seorang wanita, namun keras dan jantan dalam hal lainnya. Melakukan pemetaan untuk dapat melalui kesimpangsiuran ini adalah salah satu keahlian yang dapat dipelajari dan kaum pria dapat menemukannya di dalam buku ini.

Tuliskan kata-kata “relationship (hubungan)” dan “sex” di browser Internet dan Anda saat ini akan mendapatkan sekitar 36.714 referensi dalam bahasa Inggris saja untuk membantu Anda memperbaiki keadaan. Bagi semua binatang lainnya, menjalin hubungan adalah sebuah prosedur yang cukup berjalan secara langsung saja didorong oleh kebutuhan untuk bertahan hidup masing-masing spesies. Mereka tidak memikirkannya—mereka langsung melakukannya saja. Akan tetapi, kita telah berkembang hingga pada suatu titik di mana kini kita perlu tahu bagaimana cara terbaik untuk dapat bergaul dengan baik dengan lawan jenis untuk mendapatkan peluang dalam menjalani kehidupan yang berbahagia, menikmati kesenangan, kegembiraan, dan pengayaan yang dihasilkan dari suatu hubungan yang baik secara adil.

Kata orang menyenangkan sekali menjadi wanita karena Anda dapat berbicara dengan lawan jenis tanpa harus membayangkannya dalam keadaan telanjang, taksi berhenti untuk Anda dan Anda dapat menakut-nakuti para bos laki-laki dengan adanya gangguan ginekologis misterius. Anda tidak kelihatan seperti seekor katak di atas sebuah blender tatkala sedang menari dan berdansa, dan bila Anda menikah dengan seseorang yang umurnya 20 tahun lebih muda, Anda menyadari bahwa Anda akan kelihatan seperti pemangsa daun muda.

Nah, selamat membaca!

Allan & Barbara Pease

Bila seorang wanita menampar wajah seorang pria di depan umum, setiap orang yang melihatnya berasumsi bahwa sang prialah yang salah.

Daftar Isi

Ruang Sponsor

MENGAPA DIET ORGANIK ?

Diet organik adalah suatu pola hidup seperti yang dilakukan oleh orang-orang jaman dahulu yaitu mengkonsumsi makanan & minuman yang tidak mengandung bahan-bahan kimia seperti zat perasa, zat pewarna, zat pengawet, zat pemanis serta bahan kimia lainnya yang umumnya bisa kita temukan di hampir semua bahan makan yang kita konsumsi sekarang. Hal tersebut kita kenal dengan istilah naturopati. Bahkan dengan konsumsi makanan organik kita bisa menjaga kesehatan tubuh kita secara preventif maupun pengobatan. Itulah mengapa orang-orang jaman dahulu bisa hidup lebih lama daripada orang-orang jaman sekarang serta lebih sehat. Kita juga tahu bahwa dulu orang tidak mengenal penyakit yang aneh-aneh seperti halnya jaman sekarang kita mengenal berbagai macam penyakit kronis seperti tumor, kanker, diabetes, ginjal, kolesterol, wasir, stroke dsb.

Lebih dari 25 tahun yang lalu, sekitar 200 perintis makanan organik di Amerika mendirikan pertanian organik di Arizona dengan tujuan untuk menyebarkan dan menjalankan gaya hidup bebas dari pencemaran. Hal tersebut menjadi titik balik dimulainya era revolusi makanan organik.



Diet organik sangat bertentangan dengan dasar-dasar teknologi makanan modern di mana seringkali produksi produk makanan menggunakan unsur-unsur berbahaya bagi kesehatan manusia.

Dasar-dasar makanan organik cenderung kembali menuju alam dengan cara penanaman pertanian yang bebas dari pencemaran lingkungan, pencemaran bahan makanan serta pada waktu pemrosesan produk makanan tersebut.

Filsafat penyembuhan alami menyatakan bahwa makanan terbaik adalah obat terbaik dan makanan terbaik adalah makanan organik. Ini disebabkan karena makanan organik bisa berfungsi sebagai pembersih toksin yang sangat mengagumkan serta dapat menghilangkan lemak yang tidak diinginkan di dalam tubuh. Hasilnya adalah pembersihan toksin secara menyeluruh dalam tubuh. Selain itu, makanan organik bisa memberikan makanan bergizi tinggi bagi tubuh, mengaktifkan sel-sel tubuh, meningkatkan system regenerasi dalam tubuh serta menyeimbangkan system hormon. Selain itu bisa meningkatkan fungsi organ dalam sekaligus memelihara keseimbangan kesehatan.

Hidup dengan diet organik dapat menjadi dasar yang ampuh untuk mencegah penyakit, sehingga seorang dokter hanya membantu kita dalam proses penyembuhan.

Karena pemrosesan di dalam tubuh sangat penting untuk keseluruhan kesehatan Anda, maka saya mengajak pembaca yang budiman untuk segera menjalankan diet organik, sehingga tubuh akan tumbuh sehat terhindar dari berbagai macam penyakit modern.

Diet organik adalah kunci Hidup Sehat, Penyembuhan Alami dan Panjang Umur:

1. Hidup harmoni dengan alam
2. Banyak minum air putih
3. Sinar matahari dan udara segar yang cukup
4. Olahraga untuk kesehatan dan panjang umur
5. Kontrol emosi dan tingkah laku yang baik untuk mengurangi tekanan
6. Hindari rokok, minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang
7. Mengkonsumsi makanan organik yang tidak tercemar

Info lengkap kunjungi: www.dietorganik.wordpress.com

PENYEBAB SAKIT MANUSIA

Menurut filsafat penyembuhan organik, diyakini bahwa pada saat kita sakit, kesehatan kita diserang oleh toksin-toksin yang mengendap dalam tubuh kita. Toksin dapat berasal dari udara di sekitar kita serta makanan yang kita makan yang mungkin berasal dari sumber-sumber yang telah terkena pencemaran. Makanan-makanan tersebut seringkali mengandung bahan pengawet, pewarna, perasa buatan, hewan ternak dan tumbuh-tumbuhan yang berkembang biak dengan pakan atau pupuk yang berasal dari bahan kimia. Ketika manusia memakan makanan dengan bahan-bahan kimia atau bernafas dalam unsur-unsur tersebut, secara bertahap toksin-toksin akan menumpuk pada organ tubuh Anda dan dalam waktu singkat akan menyerang sel-sel tubuh dan sistem kekebalan tubuh.



Dalam waktu yang tidak lama toksin/racun akan dapat menemukan jalan masuk ke dalam darah, dan menyerang 3 (tiga) fungsi toksifikasi;

1. **Sistem Pencernaan** (perut, isi perut, usus besar)
2. **Sistem Endokrin** (kelenjar pituary, kelenjar adrenal, kelenjar tiroid/gondok, kelenjar pankreas dan kelenjar seks)
3. **Sistem Penyaringan** (hati, kulit, rahim dan ginjal)

Penyerangan tersebut akan melemahkan badan yang menyebabkan Anda mudah sakit, lesu, lemah dan terjadi penuaan dini, mempengaruhi fungsi sistem pencernaan, membahayakan kesehatan dan dapat menyebabkan sakit yang serius dalam jangka panjang. Para dokter percaya bahwa toksin-toksin yang terkumpul didalam tubuh adalah penyebab utama

datangnya penyakit bukannya kuman-kuman. Bakteri atau kuman-kuman hanya berdampak ketika terlalu banyak sisa-sisa pembuangan (toksin) didalam tubuh kita sehingga menyebabkan tubuh kita lemah dan daya tahan tubuh menurun.

Sumber penyakit manusia 90% berasal dari USUS (kolon) yang tidak bersih / tidak sehat.

Makanan yang dimakan tiap hari akan meninggalkan sisa pada permukaan dinding usus. Tumpukan sisa makanan mengendap dari waktu ke waktu yang akan menyebabkan toxid (bahan beracun). Selanjutnya toxid (bacteri, fungi, dan parasit) akan lepas ke dalam sistem peredaran darah sehingga menghasilkan toxin(racun) dalam darah.

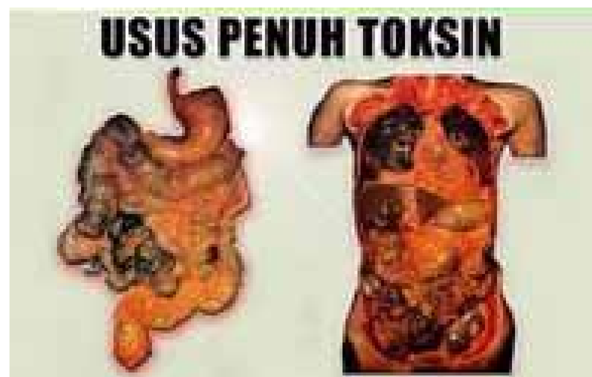
Sirkulasi yang berulang ini merupakan sumber timbulnya berbagai penyakit, antara lain: kanker, tumor, sembelit, wasir, jerawat, stroke, lumpuh, terlalu gemuk dan terlalu kurus, rematik, ngilu-ngilu, lupus, penyakit jantung, bintik-bintik penuaan, flek-flek pada wajah, haid tidak normal, menopause, dan penuaan dini, glukoma, penyakit liver (hati), masalah pada usus dan pencernaan, penyakit maag (lambung), kencing manis (diabetes), penyakit kulit dan alergi, insomnia, sulit tidur.

Panjang saluran pencernaan manusia (dari kerongkongan – lambung – usus – dubur) 6 kali tinggi badan (sekitar 10 m). Dalam jangka waktu panjang, usus akan dikotori sisa makanan yang tak terbuang (termasuk makanan yang mengandung sumber penyakit). **Beratnya berkisar 3 - 11 kg, yang membusuk dan mengeluarkan zat beracun di dalam usus kita.** Zat racun / toksin ini terserap usus kita dan menjadi sumber segala penyakit yang sangat berbahaya. Harvey W Kellog seorang dokter terkemuka telah meneliti usus besar 22.000 pasien, ternyata belum pernah menemukan usus besar dalam kondisi normal, sehingga dari hasil penelitian bisa disimpulkan bahwa 90% segala penyakit saat ini bermula dari usus besar.

Para dokter percaya bahwa toksin yang terkumpul dalam tubuh dan bukannya kuman adalah penyebab utama datangnya penyakit. Bakteri dan patogen hanya berdampak ketika kita terlalu banyak sisa-sisa pembuangan di dalam tubuh. Hal itu menyebabkan kita lemah dan kurangnya daya tahan tubuh.

Henry B Beyler seorang Doktor di USA telah membuat 4 (empat) kesimpulan dari pengalaman beliau di bidang kesehatan selama 55 (lima puluh lima) tahun:

1. Penyebab segala penyakit bukan dari bakteri, melainkan racun/toksin yang berawal dari keracunan makanan. Toksin/racun ini menyebabkan rusaknya sel tissu sehingga terjangkit bakteri.
2. Dalam banyak kasus penggunaan obat untuk penyembuhan penyakit berbahaya, efek samping dari obat tersebut dapat membawa kematian.
3. Makanan organik adalah pilihan terbaik untuk mengusir penyakit dan menguatkan tubuh.
4. Naturopati memadukan teori dan praktik pemahaman pengobatan alami, manusia mengalami sakit karena toksin yang terkumpul secara terus-menerus di dalam tubuh.



DETOKS ORGANIK UTK PENYEMBUHAN ALAMI

Makanan yang kita konsumsi setiap hari pada dasarnya terdiri dari 2 jenis yakni nutrisi/gizi yang diperlukan oleh tubuh dan **toksin** yang merusak tubuh. Sebagian **toksin** akan dibuang melalui ginjal (saluran urine berupa kencing), usus (dubur berupa tinja), rahim (berupa darah kotor) dan kulit (berupa keringat). Namun masih banyak **toksin** yang tertinggal dan melekat kuat pada sel saluran pencernaan usus, organ tubuh, kelenjar, urat nadi, pembuluh vena dan beredar dalam darah. **Toksin** tersebut menjadi kerak yang mempersempit saluran pencernaan dan mempersempit serta memperkeras saluran peredaran darah, mengakibatkan penyakit komplikasi yang kronis dan menahun. **Toksin** inilah yang akan menyebabkan berbagai penyakit.

Jika **toksin** mengendap di usus akan merusak sistem pencernaan dan menimbulkan penyakit pencernaan maag, tukak lambung, infeksi usus. Apabila **toksin** berada dalam HATI akan menyebabkan penyakit hati dan pengerasan hati (HEPATITIS).

Jika **toksin** terus berada di dalam darah akan mengeraskan dan menyempitkan saluran darah (ATHEROSKLEROSIS) menyebabkan jantung koroner.

Jika terus berada dalam PARU-PARU akan menghasilkan lendir dan gejala ASMA.

Jika sistem Filterisasi tubuh (HATI-GINJAL-RAHIM)) tidak berfungsi normal maka **toksin** tersebut akan dikeluarkan melalui kulit menyebabkan berbagai macam PENYAKIT KULIT yang menjijikkan.Bagi penderita diabetes ini paling menakutkan karena amputasi hampir pasti harus dilakukan pada anggota tubuh yang terinfeksi.

Jika **toksin** terus berada di dalam GINJAL akan menyebabkan BATU GINJAL dan kerusakan ginjal selanjutnya akan menyerang pankreas.

Apa yang terjadi jika PANKREAS diserang **toksin**? Sistem hormon akan terganggu, hormon insulin menjadi tidak normal dan menyebabkan penyakit DIABETES MELITUS, HAID TAK NORMAL, MENOPAUSE DINI, GONDOK

Setiap manusia pasti mengandung **toksin** tersebut di atas sesuai usia manusia masing-masing. Jika usia manusia 40 tahun maka kita harus mengeluarkan seluruh **toksin** tersebut dari dalam tubuh, sering dikenal dengan DETOKSIFIKASI.

KELUARKAN TOKSIN dari dalam tubuh Anda supaya sehat, jika setiap orang melakukan DETOKS maka 95% dokter dan rumah sakit akan kehilangan pasien.

LAKUKAN DETOKS sebelum Anda sakit.

Menurut DR. Henry Chang, ahli naturopati kesehatan dari USA, detoks yang paling bagus adalah DETOKS ORGANIK, selanjutnya beliau mengatakan:

1. Mengkonsumsi Makanan Organik selama 7 hari secara benar akan mengeluarkan seluruh toksin dari tubuh manusia, termasuk di dalamnya kolesterol, sel rusak, sel mati, kerak usus, kerak saluran darah, kelebihan gula darah, lendir paru-paru, dan cemaran kotoran lainnya)
2. Mengkonsumsi makanan organik selama 4-5 hari secara benar akan mengeluarkan **toksin** dari hati dan jantung
3. Mengkonsumsi makanan organik selama 2-3 hari secara benar akan mengeluarkan **toksin** dari saluran darah

Manfaat Apa Setelah Anda Melakukan Detoks Organik?

Sistem metabolisme tubuh dan sistem hormon kembali normal, sel tubuh akan menghasilkan bioenergi yang memancar keluar melalui wajah dan kulit Anda. Wajah dan kulit Anda menjadi lebih halus, lembut dan bercahaya. sehingga Anda tampak lebih muda dan cantik. Inilah yang disebut INNER BEAUTY.

TAMPILKAN INNER BEAUTY ANDA HANYA DALAM 7 HARI, DENGAN DETOKS ORGANIK

- Makanan yang tersumbat dalam usus akan berubah menjadi **toksin** berbahaya yang secara tidak langsung meracuni tubuh, menyebabkan penyakit, dan mempercepat penuaan. (Mal Nikoff, ahli patologi pemenang Nobel)
- Sumber dari segala penyakit adalah perut. Perut adalah gudang penyakit dan berpuasa adalah obat (Nabi Muhammad SAW. – HR Muslim)
- Bakteri dan parasit berkembang biak dalam perut yang kotor. (Dr. Robert Gray, USA)

- Cuci usus akan menghilangkan sembelit, lesu, lemah pencernaan, sakit sendi, sakit pinggang, perut kembung, kencing manis, dll. (DR Norman Walker, Dsc.PhD, USA)
- Banyak kasus pembedahan dapat dihindari dengan cara mencuci usus, karena 90% penyakit manusia masa kini disebabkan oleh usus yang kotor dan tidak berfungsi normal. (Sir Arbuthnot Lane, MD, London)
- Cucilah usus Anda supaya Anda merasa 20 tahun lebih muda. Jika setiap orang menjalankan cuci usus, niscaya 95 % rumah sakit akan tutup karena kekurangan pasien. (DR. Victor Iron, USA)
- Mengkonsumsi makanan yang tidak tercemar (0% cemaran) akan membantu tubuh untuk:
  1. Melakukan detoksifikasi (pembuangan racun dari dalam tubuh)
  2. Memperkuat sistem kekebalan
  3. Membentuk pola hidup seimbang
  4. Membantu proses peremajaan sel-sel tubuh dan menghambat penuaan secara berkesinambungan. (Dr. Barlev Lenson, Jakarta)

Makanan 0% cemaran adalah makanan organik terbaik.

I

MEMAHAMI BAHASA WANITA

Jika Anda adalah seorang pria, ini adalah salah satu bab terpenting yang akan Anda baca dalam buku ini. Sangat mungkin Anda akan skeptis tentang beberapa hal yang akan Anda baca sebentar lagi, maka kami sarankan agar Anda melakukan konfirmasi setiap poin berikut ini dengan siapa saja wanita yang dekat dengan Anda pada saat ini.

Selama satu dasawarsa, kami telah mengumpulkan dan mencatat berbagai tanggapan untuk meneliti tentang bagaimana cara pria dan wanita berkomunikasi, dan kami telah menarik gambaran dari ilmu perilaku manusia untuk menjelaskan perbedaan-perbedaan keduanya. Yang terpenting, kami telah mengembangkan strategi untuk menghadapi perbedaan-perbedaan ini.

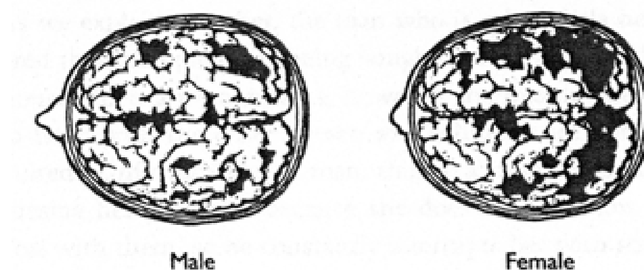
Kami telah meneliti para pria dari beragam bangsa dan ras. Hasilnya, untuk pertama kalinya kami mampu mengungkapkan alasan logis yang membuat penasaran di balik lima hal yang paling banyak ditanyakan oleh para pria ini tentang bagaimana cara wanita berkomunikasi. Rahasia-rahasia ini merupakan sumber, baik untuk dijadikan bahan hiburan maupun kebingungan bagi hampir semua pria, namun bagi mereka yang memperoleh pengetahuan dari pertanyaan-pertanyaan itu, sebuah tingkat hubungan yang baru dengan lawan jenis dapat dicapai. Berikut ini adalah pertanyaan-pertanyaan itu:

1. Mengapa wanita banyak bicara?
2. Mengapa wanita suka membicarakan berbagai masalah?
3. Mengapa wanita suka melebih-lebihkan dalam gaya bicaranya?
4. Mengapa wanita tampaknya tak pernah langsung menuju ke pokok persoalan?
5. Mengapa wanita ingin tahu segala hal hingga sedetail-detailnya?

1. Mengapa Wanita Banyak Bicara?

Kemampuan wanita yang sangat besar dalam hal berbicara adalah salah satu konsep yang paling sulit untuk dimengerti oleh hampir semua pria. Pada zaman dahulu para wanita berkembang di dalam sebuah situasi hidup berkelompok dengan para wanita lainnya dan anak-anak yang semuanya berada di dekat gua. Kemampuan untuk mengikat dan membina hubungan dekat adalah hal tertinggi demi kepentingan bertahan hidup para wanita. Para pria berkembang secara diam-diam dalam keadaan duduk di sebuah bukit, sambil mencari target yang sedang bergerak. Tatkala para wanita sibuk melakukan kegiatan apa saja secara bersama-sama, mereka akan terus-menerus berbicara sebagai sarana untuk membangun ikatan. Tatkala para pria sedang berburu atau mencari

ikan, tak seorang pun yang bicara karena takut mangsa mereka akan terkejut. Tatkala seorang pria modern pergi memancing atau berburu dia masih tetap tidak banyak bicara. Tatkala wanita modern pergi berkumpul (belanja) mereka masih tetap bicara terus-menerus. Wanita tidak membutuhkan adanya suatu alasan untuk melakukan percakapan dan tidak membutuhkan tujuan akhir. Mereka bercakap-cakap untuk membina sebuah hubungan satu sama lain.



Gambar 1 Wilayah-wilayah bicara dan bahasa di otak. Institute of Psychiatry, London, 2001.

Dalam ilustrasi hasil pemindaian otak MRI pria dan wanita dalam percakapan satu sama lain, wilayah-wilayah yang gelap adalah bagian-bagian yang aktif di dalam otak. Hasil pemindaian otak ini memperlihatkan bagaimana otak seorang wanita memiliki kemampuan yang tinggi dalam menggunakan fungsi-fungsi bicara dan bahasa. Otak seorang wanita dengan mudahnya dapat menghasilkan 6.000–8.000 kata yang dapat diucapkan dalam sehari. Bandingkan perbedaannya dengan hasil maksimal seorang pria yang sehari hanya 2.000–4.000 kata. Anda dapat melihat mengapa kapasitas bicara wanita mengakibatkan begitu banyak masalah bagi para pasangan. Seorang pria pekerja dapat kehabisan kata-katanya pada sore hari lalu sampai di rumah untuk menjumpai seorang wanita yang bisa saja masih memiliki persediaan 4.000–5.000 kata yang siap diluncurkan! Dua orang wanita dapat menghabiskan waktu mereka sepanjang hari bersama-sama dan kemudian dengan mudahnya masih bisa bercakap-cakap lagi selama satu jam di telpon setelah mereka berada di rumahnya masing-masing. Tanggapan seorang pria atas hal ini, “Mengapa tidak kaukatakan saja semuanya kepada dia sewaktu bertemu dengannya tadi?”

Dengan memiliki otak yang lemah dalam hal kemahiran berbicara dan bahasa memberikan penjelasan mengapa terdapat masalah-masalah tertentu dalam hal kemampuan berbicara: pria melebihi jumlah wanita sekitar tiga hingga empat kali dalam hal cedal/selip lidah, dan sepuluh kali dalam hal *dyslexia* (kesulitan membaca dan menulis karena tak mampu membedakan bentuk huruf, ***penj.***) yang parah.



"Kuharap tadi aku tidak bicara terlalu banyak!"

Otak pria memiliki konfigurasi untuk memecahkan masalah dan untuk terus-menerus mendatangkan solusi. Para pria menggunakan kemampuan bicara dan bahasa yang dimilikinya untuk mengomunikasikan fakta-fakta dan data. Hampir semua pria "hanya akan bicara bila perlu," yaitu, tatkala mereka menyampaikan fakta-fakta, data atau solusi. Hal ini menciptakan problem yang serius tatkala sedang berkomunikasi dengan wanita karena "bicaranya" wanita sama sekali berbeda. Bagi wanita "bicara" digunakan sebagai sebuah bentuk penghargaan dan untuk menjalin ikatan dengan orang lain. Contoh sederhananya, bila dia menyukai atau mencintai Anda, bila dia setuju atas apa yang sedang Anda katakan atau ingin agar Anda merasa diterima dan penting, dia akan bicara kepada Anda; bila dia tidak menyukai Anda, dia tidak akan bicara.

Otak pria berorientasi pada solusi. Otak wanita berorientasi pada proses.

Seorang pria hanya akan bicara dengan seorang pria lainnya tentang masalah-masalah pribadi bila dia merasa pria lain tadi memiliki solusi. Sementara, pria yang ditanyai akan merasa terhormat dengan dimintai pendapatnya dan akan menawarkan solusi-solusi. Akan tetapi, tatkala seorang wanita bicara, dia terutama melakukan hal itu untuk menjalin ikatan dengan orang lain dan solusi tidaklah diperlukan. Sayangnya, seorang pria berpikir bahwa seorang wanita sedang mendiskusikan masalah-masalahnya karena dia sendiri tidak tahu bagaimana cara mengatasinya, maka si pria pun terus-menerus menginterupsi dengan berbagai solusi.

Tidaklah mengherankan bila seorang wanita akan mengklaim bahwa seorang pria terus-menerus memotong pembicaraannya dan tidak membiarkannya bisa mengungkapkan pandangannya sendiri. Dari sudut

pandang wanita, berbagai solusi yang terus-menerus ditawarkan oleh pria memperjelas bahwa si pria selalu ingin benar sendiri dan bahwa si wanita selalu salah. Tatkala seorang wanita, di sisi lain, berbagi emosi atau masalahnya dengan seseorang, dia sedang memperlihatkan bahwa dia mempercayai orang itu karena rahasia-rahasia yang sedang diberitahukannya.

> **Tatkala seorang wanita sedang berbagi rahasia pribadinya dengan Anda, dia bukannya sedang mengeluh—itu artinya dia mempercayai Anda.**

Demikian juga sebaliknya—bila dia tidak suka atau tidak cinta kepada orang itu, tidak setuju dengan apa yang sedang dikatakan, atau dia ingin menghukum orang tersebut, dia akan berhenti bicara. Kebisuan digunakan sebagai sebuah bentuk hukuman dan adalah sebuah taktik yang efektif manakala diterapkan terhadap wanita lain. Taktik ini tidak berlaku pada pria—pria merasa adanya tambahan "kedamaian dan keheningan" adalah sebuah bonus. Maka bila seorang wanita mengancam, "Aku tak akan pernah bicara denganmu lagi!" maka hal itu harus dipandang serius—bukan secara harafiah.

> **Wanita menggunakan kebisuan untuk menghukum pria. Namun pria menyukai keheningan.**

Bila seorang wanita ingin menghukum seorang pria, cara terbaik adalah dengan bicara nonstop kepadanya dan terus mengubah-ubah pokok pembicaraan.

Solusi Bagi Pria

Pahamilah bahwa maksud utama dari "bicaranya" seorang wanita adalah semata-mata untuk bicara. Tujuannya adalah untuk merasa lebih baik dengan membicarakan hari yang dialaminya dan menjalin ikatan dengan diri Anda—tidak diperlukan adanya solusi. Yang perlu Anda lakukan hanya mendengarkan dan memberikan semangat kepadanya. Isi dari pembicaraan seorang pria tidaklah penting, partisipasinyalah yang dihitung.

Solusi Bagi Wanita

Tetapkan waktu dengan seorang pria tatkala Anda ingin bicara dan beritahu dia bahwa Anda hanya ingin agar dia mendengarkan tanpa menawarkan solusi. Jangan mengancam pria dengan kebisuan dan kemudian merasa kesal karena dia tidak peduli bahwa Anda tidak mengajaknya bicara. Dia menikmati saat yang tenang ini karena dia bisa santai. Bila Anda punya uneg-uneg dengannya, langsung saja sampaikan.

2. Mengapa Wanita Suka Membicarakan Berbagai Masalah?

Rata-rata wanita hidup lebih lama tujuh tahun dibandingkan pria, terutama karena kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stres. Tatkala seorang pria ingin melupakan tentang hari yang penuh stres, dia dapat melakukan hal itu dengan memikirkan atau melakukan sesuatu yang lain. Otaknya yang berjalur tunggal memungkinkannya untuk berkonsentrasi pada berita, televisi, menyiram kebun, menjelajah di Internet atau membuat konstruksi model kapal, guna menyingkirkan problematika yang sedang menggeluti pikirannya. Dengan berkonsentrasi pada satu hal pada suatu saat daripada masalahnya, dia dapat melupakannya. Seorang pria yang sedang mengalami stres yang tidak menyibukkan dirinya dengan kegiatan lain akan berhenti bicara dan duduk sendirian di kursi goyangnya sambil berusaha menemukan solusi atas masalahnya. Bahayanya adalah bahwa stresnya terinternalisasi dan bisa menghasilkan kondisi stres seperti diare, sembelit, sariawan di lambung atau serangan jantung—semoga saja semua itu tidak terjadi secara bersamaan. Para wanita mengatasi stres mereka dengan membicarakan masalah-masalah mereka berulang kali, bolak-balik dan dari setiap sudut, tanpa mencapai kesimpulan apa pun. Dengan membicarakan masalah-masalah itu, maka mereka punya sarana untuk melepaskan stres yang sedang mereka alami. Jika seorang pria berbicara seperti itu pula, maka para pria lain akan berasumsi bahwa dirinya tidak mampu dan sedang meminta solusi ... yang mana tentu saja akan mereka tawarkan dengan segala senang hati.

Studi Kasus: Betty, Steve, Dan Pertengkaran Tengah Malam

Tatkala Betty dan Steve pertama kali hidup bersama, mereka sering cekcok. Berulangkali, percekcokan itu secara dramatis akan berlanjut hingga tengah malam. Masalahnya adalah bahwa Betty telah dibesarkan dengan keyakinan bahwa sepasang insan hendaknya tidak tidur dalam keadaan bertengkar. Mereka hendaknya berciuman dan berdandan sebelum naik ke atas ranjang. Maka dia pun akan membicarakan terus dan terus tentang masalah yang selama ini mereka pertengkarkan—hingga memicu munculnya pertengkaran lain. Steve tak sanggup mengatasinya. Dia lebih suka bertengkar, pergi tidur dan melupakannya.

Betty ingin mengurangi tingkat stresnya dan ingin sekali agar mereka berdua mencapai suatu keputusan yang sama-sama memuaskan; Steve merasa mereka terus-menerus berputar-putar pada hal yang sama. Dia sama sekali tak bisa membicarakan masalah ini untuk mencari jalan keluarnya lagi pada akhir hari itu dan berpuas diri membiarkan ketidaksepakatan mereka tetap ada.

Aku dan suamiku memutuskan untuk tidak pergi tidur hingga kami menyelesaikan suatu pertengkaran. Suatu malam kami tetap terjaga selama enam bulan. — PHYLLIS DILLER

Merupakan misteri bagi para pria mengapa para wanita suka berbicara dalam percekcokan, terutama pada waktu tengah malam. Otak wanita, bagaimanapun, adalah sebuah komputer komunikasi yang berbasis proses. Wanita suka berbicara tentang setiap aspek dari tindakan-tindakan dan perasaan-perasaan mereka. Pria lebih cenderung menarik diri dari prospek seperti itu. Pria lebih suka bertengkar, dan kemudian melupakannya untuk memikirkan sesuatu yang lain.

Ada dua teori untuk bertengkar dengan wanita. Tak satu pun berhasil. — RODNEY DANGERFIELD

Para wanita ingin membuat kedamaian dan meluntukan ketidaksepakatan apa pun. Mereka yakin bahwa dengan bicara dapat membuat setiap orang merasa lebih baik. Pria punya keyakinan bahwa bicara biasanya dapat membuat keadaan jadi jauh lebih buruk.

Solusi

Tatkala seorang wanita sedang membicarakan sebuah masalah dan mungkin tampaknya tidak masuk akal, ingatlah bahwa dia perlu melewati proses bicara tersebut agar supaya dirinya merasa lebih baik. Dengarkanlah dengan rasa sayang dan beritahu kepadanya bahwa Anda selalu ada untuk mendengarkan tatkala dia memerlukan diri Anda. Ini jauh lebih mudah daripada berusaha untuk membetulkan masalah-masalah yang tidak ada dan ini membuat Anda mendapatkan banyak poin.

Hal-hal yang oleh wanita diinginkan agar para pria mengetahuinya, Nomor 105: Apa pun yang dikatakan oleh seorang wanita enam atau delapan bulan yang lalu tidak dapat diterima dalam pertengkaran yang sedang berlangsung sekarang.

Bila Anda tak dapat segera menanggapi, mintalah dengan halus kepada seorang wanita apakah dia dapat meninggalkan pokok pembicaraan itu dan membahasnya lagi lain kali tatkala suhunya sudah turun untuk sebuah pertengkaran. Katakanlah, “Maaf, sayang, tapi aku tak memikirkan masalah ini sekarang. Bisakah kita bicarakan itu besok saja / pada akhir pekan / pekan depan, tatkala aku sudah punya kesempatan untuk memikirkannya?” Pendekatan ini cenderung jauh lebih berhasil

dibandingkan tidak mengatakan apa pun dan berharap sang wanita akan kehabisan kata-kata. Mustahil.

3. Mengapa Wanita Suka Melebih-Lebihkan Dalam Gaya Bicaranya?

Baik pria dan wanita suka bicara dengan melebih-lebihkan. Perbedaannya adalah bahwa pria melebih-lebihkan fakta dan data sementara wanita melebih-lebihkan emosi dan perasaan. Seorang pria bisa saja melebih-lebihkan betapa penting pekerjaannya, betapa besar penghasilannya atau ikan yang ditangkapnya, kemampuan mobilnya atau berapa banyak wanita cantik yang dikencaninya. Wanita akan melebih-lebihkan bagaimana perasaan mereka dan orang-orang lainnya tentang sebuah isu pribadi atau tentang suatu ucapan yang dikatakan oleh seseorang. Otak wanita terfokus pada orang-orang dan mereka lebih jauh berfantasi tentang kehidupan dan hubungan dibandingkan pria, dan dengan cara melebih-lebihkan segala hal ini membuat percakapan itu menjadi lebih menarik.

Dengan melebih-lebihkan, percakapan seputar masalah hubungan menjadi jauh lebih menarik dan hidup.

Wanita berbicara dengan melebih-lebihkan tentang kata-kata dan emosi adalah hal yang umum di mana-mana dan dapat diterima sepenuhnya oleh para wanita lain tatkala mereka berbincang-bincang di antara mereka sendiri dan bagian dari fitrah sosial sebagai seorang wanita.

Hampir semua wanita suka memimpikan seorang ksatria berkuda tampan yang menunggang seekor kuda putih untuk membawa mereka pergi jauh, walaupun biasanya mereka berakhir dengan seorang teknisi komputer berambut merah dan wajah penuh bintik-bintik yang sedang memegang gelas bir, yang mereka jumpai di sebuah bar pada malam minggu.

Suatu kajian sosiologis telah membuktikan bahwa fantasi paripurna seorang wanita adalah memiliki dua orang pria sekaligus. Dalam fantasi ini, salah seorang pria sedang memasak, dan yang lainnya melakukan tugas bersih-bersih.

Berikut ini adalah contoh-contoh umum pembicaraan wanita yang dilebih-lebihkan:

"Aku kan sudah bilang jutaan kali agar handuk basahmu itu dipindah."
"Kau selalu saja mengharap aku yang mengerjakan semua pekerjaan rumah dan sekaligus mengurusi anak-anak."
"Tatkala kulihat dia memakai gaun itu, kupikir aku akan mati!"
"Aku takkan pernah ngomong lagi denganmu!"

Bagi seorang pria, perkataan wanita yang melebih-lebihkan itu dapat membuat frustrasi karena otak pria berpegang pada fakta-fakta dan data untuk memahami sesuatu dan dia menguraikan kata-kata secara harfiah. Misalnya, jika dia tidak sepakat dengan si wanita di depan teman-teman, mungkin saja si wanita berkata, "Kau selalu saja mengkritikku dan tak pernah membiarkan aku mengemukakan pendapatku sendiri! Kau setiap kali selalu begitu kepadaku!" Si pria cenderung untuk menangkapnya secara harfiah dan membantah bahwa dia tidak melakukan hal itu setiap kali dan membela dirinya dengan mengemukakan contoh-contoh. "Itu tidak benar!" protesnya. "Aku tidak melakukannya tadi malam dan aku tidak melakukannya selama berbulan-bulan!" Si wanita menolak jawaban si pria dan mengingatkan waktu-waktu, tempat-tempat, dan tanggal-tanggal di mana si pria melakukan serangan yang sama. Si pria akan menyingkir dengan perasaan sakit dan kesal. Namun apakah dia memang benar melakukan serangan itu adalah tidak relevan. Yang diinginkan oleh si wanita adalah agar si pria memperlihatkan, di depan teman-teman mereka, bahwa dia memperhatikannya. Si wanita melebih-lebihkan emosinya dan si pria membantah sesuatu yang dipikirnya adalah fakta-fakta dan data.

Aku merasa seperti sejuta—namun satu sekaligus. —
MAE WEST, ON MEN

Walaupun memiliki kapasitas dalam hal berbicara, tatkala tiba waktunya untuk berkomunikasi para wanita juga mengandalkan bahasa tubuh untuk mengirim dan menerima informasi. Bahasa tubuh mengungkapkan kondisi emosional seorang wanita dan menyampaikan informasi sekitar 60%–80% dampak dari hampir semua percakapan wanita. Dari sudut pandang pria, wanita tampaknya sedang melambai-lambaikan tangannya dan menggunakan ekspresi wajah dan gerak tubuh yang rentangnya luas tatkala sedang bicara, termasuk ketika bicara di telpon. Dari nada suaranya juga terkirim pesan dari apa yang dimaksudkannya dan wanita berkomunikasi dalam rentang 5 variasi nada

suara—pria hanya dapat mengenali 3 saja. Kata-kata yang diucapkan hanya memberikan keterangan sekitar 7%–10% dampak dari pesan yang disampaikannya. Konsekuensinya, kata-kata bukanlah sesuatu yang kritis dalam percakapan mereka karena sebagian besar dari pesan mereka adalah nonverbal. Bagi wanita sama sekali tidak masalah menggunakan kata-kata yang bahkan tidak sepadan dengan percakapan. Bagi wanita, emosi dan perasaan adalah yang sangat penting dan bahasa tubuh dan nada suara adalah saluran-saluran utama bagi komunikasi ini.

Bagaimana Wanita Dapat Menyesatkan Dirinya Sendiri

Tatkala seorang wanita mengulang-ulang sebuah skenario atas dirinya sendiri di dalam kepalanya, bisa jadi tampaknya apa yang diceritakannya itu adalah nyata. Surat dari Jessica ini memperlihatkan bagaimana hal itu terjadi:

Aku dan Luke memutuskan untuk berjumpa di restoran favorit kami untuk makan malam pada malam Minggu sekitar pukul 6 sore.

Luke pergi nonton pertandingan bersama teman-temannya hari itu, dan aku menikmati saat-saat yang sangat menyenangkan bersama teman-teman wanita yang sudah lama tidak kujumpai semenjak aku dan Luke jadian. Kami menghabiskan waktu sepanjang hari berbelanja, makan siang dan minum kopi, dan membicarakan segala hal sampai yang sekecil-kecilnya.

Waktu pun segera berlalu dengan cepat dan aku pun sedikit agak terlambat tiba di restoran. Aku tahu itu akan menjadi acara makan malam yang romantis; aku merasa senang sekali dan benar-benar ingin sekali berjumpa Luke.

Tatkala aku datang, dia sudah duduk di sana, memandang ke luar jendela. Aku minta maaf karena terlambat dan menceritakan kepadanya betapa menyenangkannya hari itu bagiku beserta teman-teman wanitaku dan memperlihatkan kepadanya apa yang kubeli tadi. Aku memberinya hadiah khusus—satu set penjepit manset emas indah yang sesuai dengan setelan pakaian makan malamnya. Dia bergumam, “Terima kasih,” memasukkan itu ke dalam sakunya dan hanya duduk di sana dan tidak berkata apa pun.

Dia dalam suasana hati yang aneh, kupikir dia sedang menghukumku karena terlambat dengan tidak bicara kepadaku atau mengomeliku. Percakapan pada saat makan malam itu sungguh terasa berat, dan tidak menarik. Rasanya dia seperti berada ribuan kilometer jauhnya. Kami memutuskan untuk minum kopi di rumah.

Perjalanan naik mobil ke rumah dalam suasana kebisuan dan aku tahu bahwa kami memiliki sebuah masalah yang serius. Aku duduk di sana sambil memeras otakku, berusaha mencari-cari apakah gerangan, namun kuputuskan untuk menunggu hingga kami sampai di rumah untuk

membukanya. Aku punya berbagai syak wasangka namun tak ingin berkata apa pun.

Tatkala kami tiba di rumah, Luke langsung masuk ke ruang tengah, menyalakan TV dan menatap kosong ke arahnya. Kedua matanya seakan-akan seperti berkata bahwa di antara kami sudah putus. Aku mulai menyadari bahwa sesuatu yang kupikirkan selama beberapa waktu ini benar—dia pasti punya wanita lain, dia sedang memikirkannya dan tidak ingin memberitahuku atau menyakitiku. Juga menjadi jelas siapakah dia—Monica, perempuan sundal yang pakai rok mini di kantornya itu! Aku telah melihat bagaimana caranya melenggang-lenggokkan pinggulnya setiap kali berjalan lewat di depan Luke dan pasti dipikirnya aku ini orang dungu yang tidak memperhatikan dirinya tatkala memandang ke gadis itu dan memberikan seulas senyum tipis yang bodoh itu kepadanya. Pasti mereka pikir aku ini buta! Aku pun duduk di sofa bersama Luke selama sekitar lima belas menit hingga aku tak dapat lagi menahannya. Aku pergi ke tempat tidur. Sepuluh menit kemudian Luke juga menyusul ke tempat tidur dan memberiku kejutan dengan memelukku dari belakang. Dia tidak menolak sambutanku dan kami pun bercinta. Namun setelah itu dia berguling begitu saja dan tidur. Aku begitu kecewa berat dan tertekan sehingga aku terjaga selama berjam-jam dan akhirnya menangisi diriku sendiri hingga tertidur. Aku merasa sepertinya ini sedang berakhir.

Aku berjanji pada diriku sendiri bahwa besok aku akan menyelesaikan situasi ini dan memintanya untuk mengatakan yang sebenarnya. Siapakah wanita lain itu? Apakah dia mencintainya ataukah hanya sekadar untuk iseng saja? Mengapa sih pria tak bisa dipercaya? Yang kutahu adalah bahwa aku tak dapat lagi hidup seperti ini .....

Sesungguhnya apa yang sedang dipikirkan oleh Luke pada malam itu: *The Yankees kalah. Tapi paling tidak aku sudah menikmati hubungan seks yang hebat* .....

Solusi

Bila Anda seorang pria, pahamilah bahwa seorang wanita merasa perlu untuk melebih-lebihkan percakapan emosional dan janganlah menangkapnya secara harfiah. Jangan pernah menyebutnya “ratu drama” atau mengoreksinya di depan orang lain. Anda cukup mundur satu langkah dan berusaha untuk mendengarkan perasaan-perasaannya yang sesungguhnya tanpa memberitahu apa yang seharusnya dia pikir atau katakan. Akan tetapi, seorang wanita juga harus menyadari bahwa pria menangkap segala hal secara harfiah dan hendaknya si wanita tetap berpegang pada fakta dan membatasi perkataan yang berlebih-lebihan—terutama dalam urusan bisnis, di mana hal itu dapat menimbulkan kebingungan dan buang-buang waktu serta tenaga.

4. Mengapa Wanita Tampaknya Tak Pernah Langsung Menuju Ke Pokok Persoalan?

Bagi para pria, wanita seringkali dipandang tidak jelas atau suka berputar-putar daripada langsung mengarah ke apa yang dimaksud. Kadang-kadang seorang pria merasa seakan-akan dia disuruh menebak-nebak apa yang diinginkan si wanita, atau dia diminta menjadi seorang pembaca pikiran. Ketidakjelasan yang mencolok ini dikenal sebagai percakapan tidak langsung.

Surat dari seorang pembaca pria ini memperlihatkan bagaimana hal itu dirasakan oleh para pria:

> Istriku memiliki kepiawaian yang tinggi dalam hal percakapan tidak langsung. Kemarin, contohnya, dia mondar-mandir di dapur dan berkata, “Pada rapat staf kemarin, penyeliaku berkata, ‘Jangan makan salami.’”
>
> “Apa?” seruku, “Apa katanya tentang salami?”
>
> “Bukan dia, tapi kau,” jawabnya dengan nada kesal, “Aku tak ingin kau makan salami itu. Aku menghematnya.”
>
> Aku berdiri termangu dengan wajah bodoh, sambil berusaha mencari-cari di mana letak transkrip percakapan kami tadi di dalam lemari arsip berdebu di dalam kepalaku, sementara dia dengan seenaknya menyambung lagi kata-katanya, sambil mengatakan kepadaku apa yang sesungguhnya dikatakan oleh penyelianya.
>
> Dia selalu saja begitu. Aku harus menyelipkan penanda batas buku ke dalam rangkaian kata-katanya sehingga aku dapat mengidentifikasi manakah benang percakapan yang sedang diucapkannya dengan ketus. Dia dapat menyimpan empat atau lima garis pemikiran yang berbeda yang berjalan secara simultan dengan mudahnya, sementara aku berusaha keras mengikuti arahnya. Tampaknya, semua teman-teman wanitanya bisa mengikutinya, namun hal itu membuat aku dan kedua anak laki-laki kami mengalami kerusakan otak. Bagaimana bisa wanita intelek seperti itu menjadi kacau-balau tak karuan begini sewaktu berbicara?
>
> “Apakah kau mau nonton film malam ini?” tanyanya. Aku terkesan dengan ajakannya namun kukatakan, “Tidak”—aku ada pekerjaan di garasi. Hampir satu jam barulah kusadari bahwa dia tidak bicara kepadaku. Aku bertanya apakah ada masalah, dia berkata, “Tidak,” namun dia tetap diam saja. Tatkala aku mendesaknya tentang hal itu dia berteriak, dengan mata berkaca-kaca, “Kau tak pernah mengajakku ke bioskop!” Hei... hei...—kupikir tadi dialah yang mengajakku ke bioskop, bukan sebaliknya!
>
> Suatu hari, sambil membawa setumpuk cucian ke garasi, aku berkata, “ Nanti aku perlu pergi ke toko peralatan.”

Aku menyibukkan diriku di garasi sekitar empat puluh menit, selama itu aku mulai memasukkan setumpuk cucian, memindahkan beberapa kotak, dan membersihkan sebuah rak. Aku telah memikirkan beberapa hal yang nanti harus dikerjakan pada hari itu, setelah pulang dari toko peralatan. Tatkala aku masuk kembali ke dalam rumah, dia mendongakkan kepala dari pekerjaannya dan berkata, “Mengapa?”

“Heh? Apanya yang mengapa?” tanyaku.

“Kau perlu apa?”

“Aku tidak perlu apa-apa! Kita bicara apa ini?”

“Kalau tidak butuh apa-apa, kenapa tadi pergi ke toko peralatan?” kejarnya, dengan tangan bersedekap dan postur menyelidik yang hampir semua pria menikah pasti mengenali gaya itu.

Hey, percakapan tersebut sudah lama, dan aku sudah mengisi penuh persediaan bahan percakapanku dengan banyak hal lain untuk dibicarakan dan, sepanjang yang kupikirkan, toko peralatan adalah berita basi. Namun bagi istriku, hal itu tak pernah selesai, maka ia tetap berada di puncak tumpukan, di mana menurut anggapannya aku juga masih menyimpannya.

Seiring dengan berjalannya waktu kami berusaha menyelesaikan masalah yang pelik ini, dia yakin bahwa aku tidak mendengarkan, dan aku setengah yakin bahwa dia memang benar. Aku berusaha memecahkan hal ini nanti, tepat setelah menghabiskan sandwich salamiku.

Raymond yang sedang frustrasi

Sewaktu sedang berbicara, seorang wanita sering menggunakan percakapan tidak langsung. Ini berarti dia memberi isyarat atas apa yang diinginkannya atau menarik kesimpulan atas sesuatu. Istri Raymond juga berbicara dengan menggunakan multijalur, maka Raymond pun jadi kebingungan mencari arah dalam pembicaraan tersebut.

Percakapan tidak langsung wanita memiliki sebuah maksud—membangun hubungan dan ikatan dengan orang lain dengan menghindari agresi, konfrontasi atau pertentangan. Dari sudut pandang evolusi, dengan bersikap tidak langsung memungkinkan para wanita menghindari ketidaksepakatan satu sama lain dan memudahkan untuk menjalin ikatan dengan tidak tampak dominan atau agresif. Pendekatan ini sangat sesuai ke dalam keseluruhan pendekatan seorang wanita untuk melanggengkan harmoni.

Sewaktu para wanita menggunakan percakapan tidak langsung dengan para wanita lainnya jarang ada masalah—para wanita punya kepekaan untuk mengurai maksud yang sebenarnya. Bagaimanapun, hal tersebut dapat mendatangkan bahaya manakala diterapkan terhadap para

pria. Para pria menggunakan percakapan langsung dan menangkap kata-kata secara harfiah. Sebagaimana telah kami katakan tadi, otak para pria berkembang sebagai sebuah mesin yang berfokus tunggal karena tuntutan-tuntutan dalam melakukan perburuan. Mereka mendapati kekurangan struktur percakapan dan tujuan dari para wanita sangat memusingkan, dan menuduh para wanita tidak tahu apa yang sedang mereka bicarakan. Mereka memberikan tanggapan dengan mengatakan hal-hal seperti “Apa maksudnya ini?”, “Pembicaraan ini arahnya kemana?” dan “Apa garis besarnya” Para pria kemudian melanjutkan berbicara kepada wanita seakan-akan dia adalah seorang pasien sakit jiwa di sebuah tempat perawatan atau akan menyuruhnya diam dengan mengatakan, “Kita sudah berkali-kali membicarakan hal ini,” “Berapa lama lagi ini berjalan?” dan “Percakapan ini terlalu menguras tenaga dan tidak mengarah kemana-mana!”

Percakapan Tidak Langsung Dalam Bisnis

Tatkala seorang wanita menggunakan percakapan tidak langsung dalam bisnis, maka hal ini dapat menimbulkan masalah karena kebanyakan pria mengalami kesulitan dalam mengikuti percakapan tidak langsung yang multijalur. Para pria perlu diberi presentasi ide-ide dan informasi yang jelas, logis, dan tertata sebelum mereka mengambil sebuah keputusan. Ide-ide atau permintaan-permintaan seorang wanita bisa saja ditolak semata-mata hanya karena atasan prianya tidak menangkap isyarat apa yang sesungguhnya diinginkannya. Marie adalah sebuah contoh korban klasik.

> Setelah bernegosiasi enam bulan, Marie akhirnya memperoleh kesempatan untuk mempresentasikan program periklanan baru perusahaannya kepada sebuah klien finansial besar. Audiens yang hadir terdiri dari delapan orang pria dan empat orang wanita, jumlah transaksi yang akan diraih adalah $200,000, dan dia diberi waktu tiga puluh menit untuk memberikan presentasi. Dia tahu bahwa peluangnya cuma sekali ini saja. Pada hari itu, Marie tiba dengan setelan busana kerja sebatas lutut yang apik dan serasi, rambutnya diikat rapi, dia memakai *makeup* natural yang tipis dan dia telah berlatih melakukan presentasinya menggunakan *PowerPoint* hingga pada suatu titik di mana dia dapat menyampaikannya sambil tidur.
>
> Akan tetapi, begitu dia memulai presentasinya, dia memperhatikan betapa kosongnya pandangan para pria yang hadir terhadapnya. Dia merasa bahwa mereka sedang menghakimi dirinya dengan kritis dan, dengan asumsi bahwa mereka sedang kehilangan minat, dia pun mulai melakukan presentasinya dengan menggunakan pembicaraan multijalur guna memompa minat mereka dengan cara mundur lagi ke slide-slide awal, berbicara secara tidak langsung dan

berusaha untuk menunjukkan bagaimana satu sama lain saling berkaitan. Para wanita yang hadir memberikan dukungan kepadanya dengan memberikan senyuman ke arahnya, dengan menunjukkan beragam ekspresi wajah dan bersuara sebagaimana halnya orang yang sedang menyimak seperti "Ah-ha" "Ya!" dan "Mmmm" dan mereka umumnya tampak tertarik. Marie senang sekali dengan tanggapan balik dari para audiens wanita dan mulai berceloteh kepada mereka, sehingga secara tak sengaja mengabaikan para pria. Seluruh presentasinya berubah menjadi aksi akrobatik. Dia selesai dan pergi keluar, dengan keyakinan bahwa dia telah berhasil melakukan pekerjaan yang hebat dan tak sabar lagi menunggu tanggapan dari pihak perusahaan tersebut.

Berikut ini adalah percakapan yang berlangsung di antara para eksekutif pria sewaktu minum kopi setelah Marie pergi:

Direktur Pemasaran: "Apakah kalian menangkap apa yang tadi dikatakannya?"
Pimpinan Eksekutif: "Tidak ..... dia bikin aku bingung. Bilang kepadanya supaya mengirim proposal itu dalam bentuk tertulis."

Marie telah menggunakan percakapan multijalur dalam presentasinya dan menggunakan percakapan-percakapan tidak langsung terhadap sekelompok pria yang tidak dapat menangkap isyarat tentang apa yang sedang dibicarakannya atau apa berhubungan dengan apa. Para eksekutif wanita senang dengan presentasi itu dan ikut berpartisipasi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan namun tak ada pria yang ingin mengacungkan jari tangannya dan mengakui bahwa dirinya tidak paham. Seorang wanita perlu memahami bahwa bila seorang pria tidak dapat mengikuti apa yang sedang dikatakannya maka dia seringkali akan berpura-pura paham daripada dirinya kelihatan bodoh.

Manakala seorang pria tidak dapat mengikuti pembicaraan bisnis seorang wanita, maka seringkali dia akan berpura-pura paham.

Para wanita seringkali mengharapkan para pria dalam hidup mereka akan memahami, menguraikan dan bisa mengikuti percakapan tidak langsung. Namun para pria tidak dapat melakukan hal itu.

Tanpa memandang usia seorang pria, seorang wanita tetap perlu berbicara secara langsung. Beri dia jadwal waktu, agenda, jawaban-jawaban berdasarkan fakta dan tenggat waktu. Para wanita perlu bersikap langsung terhadap para pria dalam bisnis dan memberi mereka satu hal

dalam satu waktu untuk dipertimbangkan. Sementara, Marie masih menunggu jawaban yang dinantikannya.....

Percakapan Tidak Langsung Di Rumah

Tatkala seorang wanita berkata	**Maksud sebenarnya adalah .....**
Kita perlu bicara	Aku sedang stres atau punya masalah
Kita perlu	Aku ingin
Aku menyesal	Kamu yang akan menyesal
Itu keputusanmu	Selama aku setuju
Itu tidak masalah bagiku	Tentu saja itu masalah bagiku!
Kamu harus belajar berkomunikasi	Pokoknya setujui saja apa kataku
Apakah kau mencintaiku?	Aku ingin sesuatu yang mahal
Kamu bersikap manis deh malam ini	Apakah seks saja yang selalu kaupikirkan?
Seberapa besar cintamu kepadaku?	Aku telah melakukan sesuatu yang tak akan kausukai
Bersikap romantislah, padamkan lampunya	Kedua pahaku sudah bergelambir

Studi Kasus: Anne Dan Tomi

Anne pergi belanja dengan teman-temannya dan ingin agar anak laki-lakinya yang berumur 16 tahun, Tomi, membersihkan dapur. “Tomi maukah kau membantu ibu membersihkan dapur?” tanyanya. “Uh ..... yeah .....” jawabnya bergumam. Tatkala Anne sudah kembali dari perjalanannya dengan teman-temannya, dapurnya ternyata masih berantakan. Sesungguhnya, bahkan lebih parah daripada sebelum ditinggal pergi tadi. Dia pun marah. “Tapi aku akan membersihkannya sebelum pergi keluar nanti malam!” kata Tomi membela diri. Masalahnya di sini ada pada Anne. Dia telah menggunakan percakapan tidak langsung dan berasumsi bahwa Tomi akan menyadari bahwa manakala ibunya pulang nanti bersama teman-temannya, dapurnya akan perlu dibersihkan. Dia tadi bertanya, “Apakah kau mau membantu ibu membersihkan dapur?” Tak ada remaja pria yang mau “membersihkan” dapur dan tidak juga Tomi. Sebuah permintaan yang disertai tenggat waktu seperti, “Tomi, tolong dapurnya dibersihkan sebelum ibu pulang tengah hari nanti” akan lebih menjamin hasil yang pasti.

Para anak laki-laki tidak "suka" melakukan pekerjaan rumah tangga—kepada mereka perlu diperintahkan untuk melakukan hal itu.

Malam itu, Anne berkata kepada Tomi, "Ibu kepingin kamu belajar dulu satu jam sebelum tidur." Pendekatan tidak langsung model begini akan berhasil diterapkan terhadap anak-anak wanita tapi tidak mempan terhadap anak-anak pria. Otak seorang anak pria mendengarnya bahwa sang ibu ingin dia melakukan hal itu namun sesungguhnya dia tidak diperintahkan untuk melakukannya, maka dia pun tidak melakukannya. Bila ibunya mendapatinya mendengarkan radio atau nonton TV, maka bisa saja timbul pertengkaran. Perintah langsung dengan batas waktu adalah satu-satunya cara yang realistis untuk menangani para pria.

"Tomi, ibu ingin kamu belajar satu jam di kamarmu dan ibu akan datang untuk mengucapkan selamat tidur sebelum kamu pergi tidur." Dengan instruksi langsung maka terdapat ruang yang sempit untuk terjadinya miskomunikasi dan para pria menghargai arahan-arahan yang jelas. Kebanyakan wanita mengkhawatirkan bahwa percakapan langsung terlalu agresif atau konfrontatif. Manakala diterapkan terhadap wanita lain, itu mungkin benar. Akan tetapi, bagi para pria, percakapan langsung sangatlah normal karena memang begitulah cara mereka berkomunikasi.

Solusi

Bagi Para Wanita: percakapan tidak langsung digunakan oleh para wanita untuk menjalin ikatan dengan para wanita lainnya. Gunakanlah hanya percakapan langsung terhadap para pria. Pada awalnya mungkin terasa sulit namun dengan latihan akan memberikan hasil-hasil yang Anda inginkan dan akan mendapati lebih sedikit ketidaksepakatan dengan para pria dalam hidup Anda.

Bagi Para Pria: bila seorang wanita sedang bicara dan Anda mengalami kesulitan dalam mengikuti alurnya, maka duduklah ke belakang, simaklah dan terus cermati tanpa menawarkan solusi. Yang terburuk, beri dia batas waktu—"Aku mau nonton berita jam 7 malam, sayang, tapi sambil menunggu sampai saat itu aku akan terus mendengarkan pembicaraanmu." Tatkala Anda melakukan hal ini maka biasanya dia sendiri yang akan berhenti bicara dan merasa senang dan rileks, tanpa Anda harus melakukan sesuatu.

Salah seorang pembaca kami mengirim *Kamus Istilah-Istilah Tidak Langsung Wanita* yang terjadi selama berlangsungnya pertengkaran rutin mereka.

"Baik" Seorang wanita menggunakan kata ini di akhir suatu pertengkaran di mana dia yakin bahwa dia yang benar tapi perlu membuat lawan bicara prianya tutup mulut. Seorang pria hendaknya jangan sekali-kali menggunakan "Baik" untuk menggambarkan seperti apa tampaknya seorang wanita. Ini akan menimbulkan pertengkaran yang berakhir dengan si wanita berkata "Baik!"

"Lima menit" Ini sekitar setengah jam. Ini sama dengan lima menit sebelum pertandingan sepak bola yang berakhir sebelum seorang pria berkata dia akan membawa sampah ke luar.

"Tidak apa-apa" Ini berarti "ada apa-apa." "Tidak apa-apa" biasanya digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki oleh seorang wanita tatkala dia merasa seperti membuat seorang pria tercekat. "Tidak apa-apa" seringkali menandai awal sebuah pertengkaran yang akan berlangsung selama "Lima menit" dan berakhir dengan kata "Baik."

"Teruskan" (dengan alis mata diangkat) Ini adalah suatu tantangan yang berakhir dengan hasil di mana seorang wanita menjadi jengkel dengan "Tidak apa-apa" dan akan berakhir dengan kata "Baik."

"Terus" (dengan alis mata biasa-biasa saja) Ini artinya "aku menyerah" atau "Terserah apa maumu karena aku tidak peduli." Anda biasanya akan menerima kata "Teruskan" (dengan alis mata diangkat) dalam waktu beberapa menit setelah itu, diikuti dengan "Tidak apa-apa" dan "Baik" dan dia akan berbicara kepada Anda sekitar "Lima menit" manakala dia mulai tenang.

"Mendesah dengan suara keras" Ini artinya dia berpikir bahwa Anda orang dungu dan bertanya-tanya pada dirinya sendiri mengapa tadi dia menghabis-habiskan waktunya dengan berada di sini dan bertengkar dengan Anda tentang sesuatu yang "Tidak apa-apa."

"Oh?" Sebagai awal dari sebuah kalimat, "Oh" biasanya menandai bahwa Anda tertangkap basah sedang berbohong. Misalnya, "Oh?" Aku sudah bicara dengan adik laki-lakimu tentang apa yang kamu lakukan tadi malam" dan "Oh?" Aku diminta untuk mempercayai hal itu *kan*?" Dia akan bilang kepada Anda bahwa dia "Baik" sambil melempar pakaian Anda ke luar jendela namun jangan menambah kebohongan lagi untuk keluar dari situasi

tersebut, atau Anda akan mendapat "Teruskan" dengan alis mata diangkat.

"Baiklah" Ini artinya dia ingin berpikir lama dan keras sebelum membalas apa pun yang telah Anda lakukan. "Baiklah" seringkali digunakan dengan "Baik" dan digunakan sebagai sambungan dari "Teruskan" dengan alis terangkat. Pada titik tertentu tak lama setelah itu tatkala dia sudah selesai membuat rencana, maka Anda akan berada dalam masalah yang besar.

"Silakan" Ini bukanlah sebuah pernyataan, ini adalah tawaran kepada Anda untuk bicara. Seorang wanita sedang memberi Anda peluang untuk mengemukakan alasan atau dalih apa pun yang Anda miliki atas apa pun yang telah Anda lakukan. Bila Anda tidak berkata jujur maka Anda akan mendapatkan kata "Baiklah" pada akhirnya.

"Sungguh?" Dia tidak sedang mempertanyakan validitas apa yang sedang Anda katakan, dia sekadar memberitahu Anda bahwa dia tidak percaya sepatah kata pun. Anda menawarkan untuk memberi penjelasan dan mendapatkan "Silakan." Semakin banyak Anda mengemukakan alasan kepadanya, maka makin keras dan sarkastis kata-kata "Sungguh" darinya, dibumbui dengan banyak kata "Oh," "mengangkat alis mata" dan diakhiri dengan "mendesah dengan suara keras."

"Terima kasih banyak" Seorang wanita akan mengatakan ini tatkala dia sungguh-sungguh sudah muak terhadap Anda. Ini tandanya Anda telah menyakitinya dengan tanpa peduli, dan akan disusul dengan "mendesah dengan suara keras." Jangan tanyakan apa yang salah setelah "mendesah dengan suara keras" ini, karena dia akan berkata, "Tidak apa-apa." Lain kali saat di mana dia akan membiarkan Anda akrab lagi dengannya akan menjadi "Suatu Hari."

5. Mengapa Wanita Ingin Tahu Segala Hal Hingga Sedetail-Detailnya?

Dick sedang membaca koran pada suatu malam tatkala telpon berdering. Dia menjawabnya, mendengarkan sekitar sepuluh menit sambil kadang-kadang berguman, berkata, "Yeah—Oke. Sampai jumpa lagi ....." lalu menutup telpon dan meneruskan membaca.

"Siapa tadi?" tanya Laura, istrinya.

"George, teman sekolahku dulu," jawabnya.

"George? Kau *kan* tidak pernah berjumpa lagi dengannya sejak SMA! Bagaimana kabarnya?"

"Dia baik-baik saja."

"Lalu ..... apa katanya tadi?" tanya Laura.

"Tidak banyak ..... pekerjaannya baik-baik saja ..... dia sehat," Dick menanggapi dengan nada suara terganggu dari seorang pria yang sedang berusaha membaca koran.

"Apakah cuma itu yang dikatakannya setelah sepuluh tahun? Dia baik-baik saja?" tanya istrinya.

Lalu Laura pun mulai melakukan pemeriksaan silang terhadap suaminya seperti seorang hakim, membuatnya mengulang-ulangi percakapan tadi berkali-kali hingga dia mendapatkan rinciannya secara penuh. Dari sudut pandang Dick percakapan tersebut sudah selesai dan tidak perlu lagi dibahas. Namun Laura ingin tahu hingga serinci-rincinya.

Sejauh ini, bagi Dick ceritanya sederhana saja—George meninggalkan sekolah pada usia lima belas tahun dan bekerja sebagai seorang pemandu pria untuk menafkahi ibunya yang ditinggal suaminya dan mengalami gangguan jiwa setelah mendapati bahwa ternyata suaminya berganti jenis kelamin dan lari bersama adik laki-laki istrinya sendiri. Setelah sang ibu bunuh diri, George menjadi pecandu obat-obatan untuk menghilangkan kepedihan itu dan kemudian mendapat pekerjaan sebagai penelan pedang di kelompok Sirkus Moskow. Setelah kehilangan kedua buah pelirnya dalam suatu kecelakaan yang fatal, dia bergabung dengan Legiun Asing Prancis dan kemudian menjadi seorang misionaris di Afghanistan namun ditangkap karena menyebarkan Kristen lalu dibebaskan setelah bersedia menjadi budak bagi pihak Taliban. Dia meloloskan diri pada suatu malam dengan mengambang secara tak terdeteksi di dalam tangki sebuah truk pembuangan air limbah dan sekarang kembali lagi ke kota bersama istri barunya, mantan pelacur lesbian yang berubah menjadi biarawati yang ingin agar dia pindah ke Afrika untuk mendirikan koloni bagi para penderita kusta—yang dia rencanakan sekarang setelah dia dibebaskan dari penjara setelah tuduhan atas kasus pembunuhannya dibatalkan. Kini dia dan tujuh orang anak Brazil yang diadopsinya menjadi vegetarian dan pengikut sekte Saksi Jehovah dan dia berkata bahwa dia belum pernah merasa hidup lebih baik dari keadaan yang sekarang ini ..... dia baik-baik saja.

Bagi Dick semua itu sederhana dan gampang saja. Yang terpokok adalah bahwa George baik-baik saja—Dick tidak melihat ada perlunya untuk mengulang-ulangi lagi seluruh cerita itu. Tapi tidak, Laura terus merengek-rengek untuk diceritakan setiap rinciannya *kan* .....

Percakapan ini menyoroti sebuah perbedaan otak mendasar antara pria dan wanita. Bagi pria, rincian tidaklah penting. Seorang wanita berpikir bahwa tatkala seorang pria tidak banyak bicara itu artinya dia pasti tidak mencintainya karena, bagi si wanita, kata-kata digunakan sebagai alat untuk menjalin ikatan. Seorang pria berpikir bahwa seorang wanita banyak bicara dan berusaha menginterogasinya.

Para Wanita Terpogram Untuk Mencari Rincian

Sebagai penjaga sarang ras manusia, seorang wanita akan memastikan bahwa dia memiliki kalangan teman-teman dekat yang akan merawatnya bila para pria tidak kembali dari berburu atau berperang. Kelompok teman-temannya adalah bagaikan kebijakannya dalam berasuransi. Kemampuan bertahan hidupnya tergantung pada kemampuannya dalam menjalin ikatan dengan orang lain dalam kelompok itu dan ini artinya sama dengan mengetahui setiap rincian tentang kondisi dari masing-masing anggota kelompok dan keluarga mereka dan menaruh minat secara aktif terhadap mereka demi keberlangsungan kelompok itu dalam bertahan hidup.

Tatkala berlangsung diskusi antara pria dan wanita setelah suatu acara sosial, sang wanita akan tahu apa yang sedang dikerjakan oleh setiap anggota atau keluarga dari kelompok sosialnya, impian-impian dan tujuan-tujuan jangka panjang mereka tahun itu, keadaan kesehatan mereka dan kondisi hubungan-hubungan yang mereka jalin. Para wanita juga tahu ke mana teman-teman mereka pergi berlibur dan bagaimana kabar anak-anak mereka di sekolahnya. Para pria akan tahu “mainan anak laki-laki” baru apa lagi yang telah dibeli oleh para pria lainnya, akan melihat-lihat dan mencek mobil balap warna merah baru temannya, membahas di mana tempat-tempat mancing yang bagus, mencari cara bagaimana cara mengalahkan terorisme dan bagaimana Inggris mengalahkan Jerman dalam pertandingan bola ..... oh yeah ..... lelucon tentang laki-laki yang kapalnya kandas bersama Paris Hilton. Namun mereka hanya tahu sedikit saja tentang kehidupan pribadi dari siapa pun dalam acara itu—para wanitalah yang menceritakan kepada mereka tentang semua itu dalam perjalanan pulang.

Ini bukannya para wanita itu berusaha untuk sok cari tahu ..... ya, memang demikianlah ..... kemampuan bertahan hidup jangka panjang telah terpatri di dalam otak mereka sehingga mereka ingin mengetahui bagaimana keadaan masing-masing orang dalam kelompok mereka dan bagaimana mereka dapat membantu.

Solusi

Bila Anda adalah seorang pria, pahamilah bahwa kebutuhan seorang wanita untuk mengetahui secara rinci tentang informasi dan masalah-masalah pribadi adalah demi kepentingan untuk menjaga keberlangsungan hidup hubungan itu dan terpatri di dalam alam pikiran mereka. Maka tatkala Anda berbicara dengan seorang wanita, berusahalah untuk memberikan rincian yang lebih banyak daripada yang Anda berikan secara normal sesuai pertimbangan. Bersikaplah lebih telaten, ajak dia untuk bicara yang lama dan biarkan saja dia yang bicara. Dengan cara ini,

Anda akan mendapatkan banyak latihan. Ingatlah, Anda tidak harus berkonsentrasi atau memberikan jawaban apa pun—tak diperlukan adanya usaha dari pihak Anda.

Bila Anda adalah seorang wanita, pahamilah bahwa terlalu banyak rincian membuat pria jadi gila dan sangat membosankan bagi mereka. Dalam pertemuan-pertemuan bisnis, berbicaralah yang ringkas, tepat, dan padat. Di rumah, beritahulah kepada seorang pria tatkala Anda ingin bicara, beri dia bingkai waktu dan beritahu dia bahwa dia tidak usah menawarkan solusi, cukup mendengarkan saja. Dan janganlah terus-menerus bertanya, "Apakah kau mendengarkanku?" atau "Apa yang kubilang terakhir tadi?"

II

RAHASIA WANITA DALAM MENILAI PRIA

Bagi kebanyakan orang di dunia ini, Nick dan Sue memiliki kehidupan yang sempurna. Nick punya pekerjaan yang sangat bagus, mereka memiliki rumah yang nyaman, ketiga anak mereka semuanya sehat-sehat dan ceria, dan setiap tahunnya mereka sekeluarga bisa berlibur ke luar negeri.

Akan tetapi, di balik itu semua, hubungan mereka sedang dirundung problema. Walaupun mereka memang saling mencintai satu sama lain, mereka berdua bingung, merasa kacau, dan putus asa tentang pertengkaran-pertengkaran yang terus-menerus mereka lakukan. Sue tampaknya selalu marah-marah saja, sementara Nick kebingungan—dia tidak mengerti apa yang sedang terjadi.

Masalahnya adalah bahwasanya Nick, sebagaimana halnya sebagian besar kaum pria, sama sekali tidak menyadari bahwa Sue menggunakan sistem penilaian khusus yang dimiliki oleh kaum wanita untuk menilai perkawinan mereka.

Tatkala pada suatu malam muncul ide untuk melakukan percobaan pisah ranjang, mereka berdua sepakat untuk mendatangi konsultan ahli perkawinan. Nick setuju, tapi diam-diam merasa bahwa seharusnya mereka menyelesaikan sendiri masalah ini. Inilah percakapan mereka dengan sang konsultan:

Sue: “Nick adalah seorang workaholic. Dia melupakan aku dan anak-anak, dan dia tidak pernah berbuat apa pun untuk kami. Seakan-akan kami ini tidak ada. Cuma pekerjaan, pekerjaan, pekerjaan, dengan kami berada di suatu tempat di dasar daftar prioritasnya. Aku sudah muak menjadi ibu dan ayah sekaligus bagi anak-anak. Aku membutuhkan seorang pria yang menginginkanku, memperhatikanku dan ikut berpartisipasi di tengah keluarga tanpa aku harus mengomelinya agar dia mau berbuat begitu.”

Nick (tercengang): “Aku nggak percaya apa yang kaukatakan itu, Sue ..... Apa maksudmu aku tidak memperhatikan dirimu dan anak-anak? Lihatlah rumah kita yang indah, pakaian dan perhiasan yang kaukenakan, sekolah favorit yang dimasuki anak-anak kita ..... Aku menyediakan semua ini untukmu dan anak-anak kita! Ya, aku memang kerja keras sehingga kita semua bisa hidup seperti ini dan memiliki barang-barang bagus yang kita inginkan dalam hidup ini. Aku bekerja keras setiap pekan untukmu dan engkau tak pernah menghargainya! Kau bisanya cuma ngomel aja .....”

Sue (marah): “Kau memang nggak paham-paham juga, Nick, dan kayaknya memang begitu! Aku melakukan segalanya untukmu ..... aku

memasak, membersihkan, mencuci, mengorganisasikan kehidupan sosial kita dan memastikan bahwa keluarga kita terperhatikan ..... sedangkan yang kaulakukan cuma kerja. Kapan terakhir kali kaukosongkan mesin cuci piring untukku? Apakah kau pernah tahu bagaimana caranya meletakkan barang kotor untuk dicuci? Coba katakan kapan terakhir kali kau mengajakku keluar makan malam. Coba katakan kapan terakhir kali kaubilang padaku bahwa kau mencintaiku .....”

Nick: (terperanjat) “Sue ..... engkau kan tahu bahwa aku mencintaimu.....”

Sebagian besar pria sama sekali tak menyadari bahwa wanita melakukan penilaian terhadap keseluruhan kinerja pasangannya dalam sebuah hubungan. Sebagian besar kaum pria bahkan tak menyadari atas fakta bahwa sistem penilaian ini memang ada dan dapat saja melanggarnya tanpa pernah mengerti di mana mereka salah. Nilai yang dikumpulkan oleh seorang pria dari pasangannya secara langsung berpengaruh atas kualitas hidup mereka kapan saja. Wanita bukan hanya melakukan penilaian, namun mereka juga punya papan nilainya! Tatkala seorang pria dan wanita memutuskan untuk hidup bersama, mereka jarang mendiskusikan sampai rinci tentang apa kontribusi masing-masing pihak dalam hubungan ini. Masing-masing secara diam-diam berasumsi bahwa pihak lain akan terus memberikan apa yang selama ini selalu mereka berikan, akan berperilaku seperti halnya para orangtua mereka, atau akan mengikuti tipe peran stereotip yaitu para pria memotong rumput dan para wanita memasak.

Pria Hanya Melihat Gambaran Besarnya Saja

Kaum pria lebih suka berada di belakang dan melihat “gambaran besarnya” dan memberikan kontribusi yang lebih sedikit daripada sibuk memikirkan serangkaian hal yang tampaknya lebih kecil dan kurang penting. Misalnya, seorang pria mungkin jarang memberi hadiah kepada pasangannya namun, tatkala dia melakukannya, dia membawakan yang besar. Otak wanita, pada sisi lain, terorganisasi untuk hal-hal yang rinci dan mereka membuat sebuah rentangan yang lebih luas dari keputusan-keputusan kecil atas banyak segi yang rumit dan lembut dari sebuah hubungan yang sedang berjalan. Seorang wanita akan memberi satu nilai untuk tiap-tiap hal yang dilakukan oleh pasangannya tanpa memandang ukuran, dan dua atau lebih nilai untuk suatu tindakan dengan cinta yang mesra.

Bila seorang pria membelikan pasangannya setangkai mawar, misalnya, maka si wanita akan memberinya satu poin. Bila si pria tadi membelikannya seikat bunga yang berisi enam tangkai mawar maka dia masih tetap mendapat satu poin. Namun bila si pria membelikannya

setangkai mawar setiap pekan selama enam pekan, maka dia akan mendapat nilai enam poin. Setangkai mawar jelas untuk si wanita, sedangkan seikat mawar dapat dirasa sebagai dekorasi untuk rumah. Pemberian setangkai mawar secara rutin menunjukkan bahwa si pria menempatkan si wanita dalam posisi yang paling penting di benaknya.

Demikian pula, bila seorang pria mencat rumah, dia mendapat satu poin. Bila dia memungut pakaian kotornya atau mengatakan kepada si wanita bahwa dia mencintainya, dia juga mendapat satu poin untuk masing-masing perbuatan itu. Dengan kata lain, poin-poin ini diberikan untuk setiap tindakan yang dilakukan, bukan untuk ukurannya, kualitasnya, atau hasil dari sebuah tindakan. Bila si pria membelikannya sebuah mobil atau cincin berlian yang diimpi-impikannya tentu dia akan mendapat poin-poin tambahan pada saat itu. Namun 95% poin yang diberikan dalam sebuah hubungan adalah untuk hal-hal harian yang terjadi atau tidak. Sungguh inilah pikiran yang dimiliki oleh para wanita.

Para wanita memberikan satu poin untuk setiap tindakan atau pemberian, tanpa memandang ukurannya. Bila para pria menjalankan sistem penilaian maka mereka akan memberikan poin secara relatif untuk ukuran dari tindakan atau pemberian.

Sebagian besar kaum pria sama sekali tidak menyadari tentang bagaimana sistem penilaian wanita karena para pria secara sederhana melakukan apa yang mereka lakukan dalam sebuah hubungan dan secara tidak sadar mempertimbangkan untuk menjaga penilaian. Bagi para wanita, melakukan penilaian terjadi di bawah sadarnya, tidak dengan kesadaran, dan semua wanita secara intuitif mengerti bagaimana cara kerjanya. Perbedaan ini menjadi sebab dari banyaknya kesalahpahaman antara kaum pria dan kaum wanita.

Kaum wanita adalah para pemberi nilai yang hebat dan memiliki ingatan yang lama yang dapat mengumpulkan nilai selama bertahun-tahun. Mereka akan tetap melakukan berbagai hal bagi seorang pria karena mereka berasumsi bahwa, pada akhirnya, skornya akan berimbang. Mereka secara diam-diam berasumsi bahwa para pasangan mereka akan segera berterima kasih dan mengembalikan dukungan mereka.

Kaum wanita selalu melakukan penilaian dan tidak pernah lupa.

Seorang pria tidak pernah tahu kapan skor dalam hubungan ini tidak seimbang. Seorang wanita dapat membiarkannya hingga mencapai 30 banding 1 sebelum dia mulai mengeluhkan tentang hal itu. Lalu dia pun menuduh si pria tidak berbuat apa pun dan si pria jadi terkejut dan merasa tidak karuan atas tuduhan itu. Si pria tidak tahu bahwa ada masalah di antara mereka. Karena, bila seorang pria menjalankan sistem penilaian, dia tidak akan membiarkan sampai ke tahap ini. Begitu dia merasa skornya 3 banding 1, maka si pria akan mengeluh bahwa dia telah memberi lebih banyak dan menginginkan agar skor mereka berdua seimbang.

Bila seorang pria membuat skor, dia akan percaya bahwa makin besar tindakan atau hadiah yang diberikan, maka poinnya pun seharusnya makin tinggi pula. Dia akan melihat bahwa bekerja lima hari dalam sepekan mestinya mendapat skor sekurang-kurangnya 30 poin, akan tetapi dari sudut pandang pihak wanita, hanya akan dicatat 5 poin—satu poin untuk setiap hari kerja. Sebagaimana diketahui oleh sebagian besar kaum wanita, pria selalu saja punya kepercayaan bahwa ukuranlah yang penting.

Bagi kaum wanita, bukan ukuran yang penting, tapi frekuensinya.

Eksperimen Kami Bersama Adam Dan Eva

Adam adalah seorang pialang finansial yang bekerja dalam jam kerja yang panjang untuk menemui para klien dan membangun bisnisnya. Istrinya, Eva, merawat rumah dan kedua anak mereka. Mereka menggambarkan bahwa mereka berdua adalah pasangan normal yang berbahagia. Kami meminta mereka untuk membuat kartu catatan skor harian selama 30 hari atas kontribusi yang mereka yakini mereka berikan dalam hubungan mereka, dan untuk mengalokasikan jumlah poin yang mereka percayai mesti diterima dari pihak lain. Satu poin akan dialokasikan untuk satu kontribusi kecil dan maksimal 30 poin untuk satu kontribusi besar dalam hubungan mereka. Mereka juga harus mencatat poin-poin hukuman atas hal-hal yang dilakukan oleh pasangan mereka yang membuat rasa sakit. Mereka tidak boleh mendiskusikan satu sama lain tentang bagaimana, atau kapan, poin-poin itu dialokasikan, atau aktivitas-aktivitas yang mana yang sudah diberi poin, bila ada.

Berikut adalah sebagian dari ringkasan hasil skoring yang mereka lakukan setelah 30 hari. Akan Anda lihat bahwa keduanya tak ada yang mencatat banyak poin hukuman. Kita menduga ada dua kecenderungan alasan atas hal ini: para pasangan yang hidup bersama mengembangkan kecenderungan untuk mengabaikan atau menapis poin-poin kejelekan

satu sama lain, tatkala para pasangan melakukan tes seperti ini, kerapkali mereka sedang berada pada perilakunya yang terbaik.

Bagaimana Skor Yang Dibuat Adam Selama Sebulan

Aktivitas Adam	*Skor yang dibuatnya untuk diri sendiri*	*Skor yang dibuat oleh istrinya*
Bekerja 5 hari dalam sepekan	30	5
Berkunjung ke rumah ibu mertua	5	1
Merakit mainan pesawat terbang anak-anak	5	1
Memasak daging bakar untuk teman-teman	3	1
Menyelidiki keributan-keributan yang muncul di tengah malam	1	2
Memeriksa oli mobil	2	1
Membersihkan saluran air dari dedaunan	3	1
Mengajak keluarga ke Pizza Hut	2	1
Mencuci mobil	2	1
Bekerja hingga larut malam	5	1
Menyeimbangkan kadar pH di kolam	2	1
Mengajak anak-anak nonton pertandingan bola	3	2
Membaca majalah komputer	1	0
Mengenyahkan bangkai tikus di kebun	2	1
Mencat garasi	2	1
Menanam semak-semak	2	1
Mengajak keluarga pelesiran naik mobil di akhir pekan	3	1
Membetulkan sepatu istrinya yang rusak	3	1
Membeli bunga/coklat dan anggur	10	3
Menggantung lukisan dinding	2	1
Membawa sampah ke luar	1	1
Membetulkan pegangan pintu	1	1
Mengatakan kepada istrinya bahwa dia kelihatan cantik	1	3
Memotong rumput	3	1
Membetulkan sepeda anak-anak	2	1
Menata ulang posisi pengeras suara stereo	4	1

Hal-hal yang diberi skor oleh Eva yang tidak tercantum dalam daftar Adam

Memberikan kepadaku mantelnya pada saat cuaca dingin	3
Mengantarku ke pintu depan karena hari sedang hujan	2
Membukakan pintu mobil untukku	2
Memanaskan mobil sebelum aku naik ke dalamnya	2
Mengasah pisau pahat	1
Memasukkan nomor telpon ibu pada *speed dial*	1
Membuka stoples yang tertutup rapat	1
Memuji masakanku	3

Hal-hal yang dapat dilakukan Adam untuk mendapatkan skor yang lebih banyak lagi

Mengambil handuk basahnya	1
Mengupas sayuran	1
Membawa anak-anak ke tempat tidur lebih cepat	2
Berbicara denganku daripada menonton TV sewaktu pulang ke rumah	5
Mendengarkanku tanpa menyela dengan memberikan solusi-solusi	6
Menelpon untuk mengatakan bahwa dia akan pulang terlambat	3
Mengatur acara akhir pekan berdua saja denganku	10
Menawarkan bantuan untuk membersihkan dapur	2
Mematikan TV untuk berbicara denganku	2
Menelpon untuk bilang “aku cinta padamu”	3
Menyiapkan ranjang	1
Mencukur wajah sebelum berhubungan seks	1
Memberikan pijatan-pijatan di kepala dan kaki	3
Menciumku	1
Menciumku tanpa meraba-raba	3
Tidak memain-mainkan remote control	2
Bergandengan tangan di depan umum	3
Membuatku merasa lebih penting daripada anak-anak	3
Mengantarku pergi berbelanja	5
Memberiku sebuah kartu yang romantis	4
Berdansa di dapur	2
Mengosongkan mesin cuci piring	1
Memperlihatkan minat ketika aku sedang mengajak bicara	3
Membawa pakaian kotor ke tempat cucian	1
Mengatakan bahwa dia merindukanku	3
Meletakkan posisi tempat duduk toilet ke bawah	1

Daftar-daftar ini menjelaskan banyak hal: pertama, karena pria memiliki otak yang berorientasi spasial, mereka mengalokasikan poin yang lebih banyak daripada wanita dalam hal tugas-tugas yang berkaitan dengan fisik dan ruang. Misalnya, Adam menilai dirinya sendiri 5 poin dalam hal membantu putranya menyusun mainan pesawat terbang namun

bagi Eva itu hanya layak diberi satu poin saja. Bagi Adam itu adalah sebuah tugas yang sulit namun penuh keahlian dan dia merasa bangga atas apa yang telah dicapainya; namun bagi Eva itu cuma main-main saja. Wanita biasanya memberikan penghargaan satu poin kepada pria untuk setiap pekerjaan rumah tangga yang dilakukannya, namun cenderung untuk mengalokasikan poin yang lebih banyak untuk tugas-tugas kecil yang bersifat pribadi atau intim daripada tugas-tugas besar. Misalnya, tatkala Adam memuji masakan yang dibuat Eva pada suatu malam, dia memberi Adam 3 poin namun Adam sama sekali tidak sadar bahwa dia mendapat skor. Sesungguhnya, dia bahkan tidak ingat lagi pernah mengatakan pujian itu dan tidak mencatatnya di dalam daftarnya. Bukan karena dia melupakannya; hanya sekadar tidak pernah terpikirkan olehnya bahwa memuji masakan seorang wanita adalah sarana yang bagus untuk mendapatkan skor. Tatkala dia membelikan seikat bunga, coklat, dan sampanye untuk Eva dia berpikir bahwa dia mendapat sekurang-kurangnya 10 poin—sepertiga dari skor pribadinya untuk bekerja lima hari dalam sepekan—karena bingkisan-bingkisan tadi mahal, namun Eva hanya memberinya 4 poin. Adam telah mendapat poin-poin yang signifikan untuk melakukan tindakan-tindakan kecil seperti "memberikan kepadaku jaketnya ketika cuaca terasa dingin" tanpa dia sendiri menyadari bahwa tindakan kecil ini akan mendapatkan poin. Dia semata-mata berpikir bahwa dia "sedang melindungi istrinya."

> "Mengapa kita tidak mencoba bertukar posisi malam ini?" tanya si pria. "Ide yang bagus!" kata si wanita. "Kau berdiri di bak cuci dapur sana, sedangkan aku akan duduk di sofa dan kentut."

Adam berpikir bahwa semakin banyak dia bekerja, makin banyak pula poin yang dikumpulkannya, namun bekerja lembur sesungguhnya sama artinya dengan dia kekurangan waktu berada di rumah untuk mengerjakan hal-hal kecil, maka dia pun kehilangan poin. Dia berpikir bahwa dirinya sedang mengumpulkan uang tambahan untuk hidup yang lebih baik dan istrinya akan mengaguminya untuk itu; padahal faktanya, istrinya berpikir bahwa dia lebih peduli pada pekerjaannya daripada dirinya. Bekerja hingga malam mendapat 5 poin setiap malamnya menurut pendapatnya, namun Eva hanya memberinya skor 1. Andaikata Adam menelponnya dari kantor untuk mengucapkan bahwa dia mencintainya dan merindukannya, dan menelpon lagi sewaktu dia sudah hampir tiba di rumah, dia akan mendapat skor sekurang-kurangnya 3 poin. Sebagaimana halnya kebanyakan pria, Adam tak menyadari fakta bahwa hal-hal kecil begitu berarti bagi seorang wanita, walaupun sudah seringkali mendengarnya dari ibu dan neneknya.

Bagaimana Eva Memberi Skor Dalam Bulan Itu

Daftar aktivitas yang dibuat Eva empat kali lebih panjang daripada yang dibuat Adam. Dia telah menulis setiap aktivitas secara rinci namun sebagian besar hanya mengalokasikan skor-skor rendah. Mengisap debu, belanja sayuran, menyiram tanaman, pergi ke bank, merawat hewan piaraan, membayar tagihan-tagihan, mengirim kartu-kartu ulang tahun, merencanakan acara-acara keluarga, memandikan anak-anak, membacakan buku untuk mereka dan mendisiplinkan mereka masing-masing diberi skor 1. Tindakan-tindakan yang berulang-ulang seperti memungut pakaian atau handuk basah dari lantai, mencuci pakaian, memasak atau merapikan tempat tidur semuanya mendapat skor 1 poin setiap kali dilakukannya. Adam tak pernah melihat rutinitas Eva karena dia hampir-hampir berada di tempat kerja sehingga dia memberikan skor secara keseluruhan atas upaya-upaya Eva—30 poin; jumlah skor yang sama yang diberikan untuk dirinya sendiri untuk bekerja 50 jam sepekan. Eva menggaruk punggungnya pada suatu malam yang mana untuk itu dia memberinya skor 3 poin dan dia mengajak berhubungan seks dua kali; masing-masing dari itu mendapat skor 10 poin.

Poin-Poin Hukuman

Poin-poin hukuman diberikan tatkala salah satu pasangan melakukan suatu hal yang membuat frustrasi atau mengganggu pasangan lainnya.

Poin-poin hukuman yang diberikan oleh Eva kepada Adam

Mengkritik aku di depan teman-teman	-6
Kentut sewatu makan malam bersama teman-teman	-10
Melototi wanita lain di sebuah pusat perbelanjaan	-5
Terus mendesak untuk berhubungan seks tatkala aku sedang tidak *mood*	-6

Poin-poin hukuman yang diberikan Adam kepada Eva

Mengajakku bercakap-cakap ketika aku sedang nonton TV	-2
Tidak mau ketika diajak berhubungan seks	-6
Mengomel	-5
Membicarakan tentang terlalu banyak hal	-3

“Aku tidak mengomel. Aku senantiasa mengingatkannya; jika tidak demikian dia tidak akan pernah beres mengerjakan segala hal.”

Keluhan-keluhan Adam tentang hal-hal yang dilakukan atau tidak dilakukan Eva kepadanya, sementara keluhan-keluhan Eva lebih tentang hal-hal yang dilakukan oleh Adam di depan umum. Daftar-daftar ini juga memperlihatkan bagaimana, tatkala seorang pria menginginkan seks namun pihak wanita tidak, rasa kegusaran yang dirasakan oleh keduanya sama.

"Apa maksudmu, memelototi?" protes Adam. "Wanita itu yang sedang menghalangi pandanganku!"

Pada akhir eksperimen ini, Adam telah memberikan kepada dirinya sendiri skor mingguan rata-rata 62 poin. Dia memberi Eva rata-rata mingguan 60 poin, maka dia pun merasa bahagia karena skor dalam hubungan ini seimbang. Eva telah memberi skor dirinya sendiri rata-rata 78 poin namun telah memberi Adam rata-rata mingguan hanya 48 poin.

Reaksi Eva Dan Adam

Eva merasa bahwa skor ini lebih berat 30 poin menguntungkan Adam. Hal ini menjelaskan rasa kemarahan yang menggelegak di dalam dirinya tahun lalu. Hasilnya, Adam pun hancur lebur. Dia maju terus dalam hubungan ini seakan-akan segalanya baik-baik saja dan tidak tahu apa yang sedang dirasakan oleh Eva karena dia tidak pernah berkata apa pun tentang itu. Dia merasa Eva sedikit menjauh darinya sejak anak bungsu mereka lahir setahun sebelumnya dan berpikir bahwa itu karena dia ada pekerjaan yang lebih banyak dan pasti mengalami stres. Untuk membuat keadaannya lebih mudah bagi Eva, dia pun mulai bekerja lebih lama lagi beberapa jam pada malam hari untuk memberi ruang kepada Eva dan dengan demikian dia dapat membawa pulang uang yang lebih banyak kepadanya.

Bagi Adam dan Eva, pengalaman ini adalah pembuka mata mereka. Apa yang mulanya adalah sebuah tes sederhana yang menyenangkan untuk memperlihatkan bagaimana pria dan wanita memberikan skor secara berbeda telah mengarahkan ke potensi situasi berbahaya. Eva di rumah merasa ditipu dan kesal dan Adam bekerja lebih lama berjam-jam, sambil berpikir bahwa dia sedang melakukan hal yang diinginkan oleh istrinya.

Solusi Untuk Para Wanita

Para wanita hendaknya menerima bahwa otak para pria terprogram untuk melihat gambaran besar, dan bahwa para pria mempercayai bahwa mereka memperoleh poin lebih banyak untuk melakukan hal-hal yang lebih besar. Dengan demikian, mereka tidak akan merasa kesal bila skornya berimbang menguntungkan pihak pria. Mereka juga seharusnya mendorong pihak pria untuk mengerjakan hal-hal yang lebih kecil yang

mereka sukai dalam sebuah hubungan, dan memberinya hadiah tatkala pihak pria melakukannya.

Semua pria sama saja. Mereka cuma punya wajah yang berbeda sehingga engkau dapat mengenalinya satu sama lain. —
MARILYN MONROE

Para pria tidak terprogram untuk menawarkan bantuan, dukungan atau nasihat kecuali jika seseorang memintanya secara khusus karena, dari sudut pandang pria, ini dipandang mengatakan bahwa dia berpikir bahwa orang lain itu tidak kompeten. Demikianlah adanya di dunia pria—mereka menunggu Anda meminta. Bila Anda tidak meminta, mereka berasumsi bahwa skornya berimbang, maka hubungan itu pun dalam keadaan yang baik. Para pria punya ingatan yang pendek.

Mereka akan melupakan hal-hal positif yang mereka lakukan untuk Anda pada pekan kemarin namun juga melupakan hal-hal positif yang Anda lakukan untuk mereka. Para wanita selalu ingat. Jangan pernah berasumsi seorang pria memahami bagaimana para wanita membuat skor; ini adalah sebuah konsep yang mana mereka, ayah-ayah mereka, saudara-saudara mereka, dan putra-putra mereka tak pernah ketahui adanya. Banyak hal yang dilakukan oleh pria tidak dihitung dalam daftar mereka karena mereka melakukan hal-hal tersebut dengan tanpa berpikir bahwa mereka akan mendapatkan skor.

Solusi Bagi Pria

Wanita tidak hanya terus membuat skor, tetapi mereka juga mengakumulasikan poin-poin selama periode yang panjang dan tidak pernah melupakannya. Seorang wanita akan menolak berhubungan seks pada hari ini karena Anda dua bulan yang lalu berteriak kepada ibunya. Tatkala seorang wanita merasa bahwa skor ini berimbang menguntungkan Anda, bahkan dia berkecenderungan untuk tidak menyatakannya. Tatkala defisit, dia akan mulai menjauh, marah, dan kehidupan cinta Anda akan memudar. Bila ini terjadi, pihak pria harus menanyai apa yang diinginkan si wanita untuk dilakukannya. Ingatlah bahwa seorang wanita memberi skor 1 poin untuk tiap aktivitas yang dilakukan oleh seorang pria dan dia mendapat skor yang lebih baik untuk hal-hal kecil yang melibatkan dukungan emosional. Membawakan bunga, memuji penampilannya, memungut kembali barang yang ditanggalkannya, membantu membereskan peralatan makan, dan memakai penyegar nafas dihitung sama banyaknya, kadang-kadang lebih, daripada membawa pulang sebuah cek atau mencat rumah. Ini bukan untuk mengatakan bahwa seorang pria perlu bekerja kurang giat. Namun bila dia menjaga kesadaran tentang bagaimana pasangannya menimbang perkara-perkara

ini dan melakukan upaya untuk melakukan hal-hal kecil, kualitas hidupnya akan menjadi lebih baik secara sangat besar.

Lakukan Tes Ini Sekarang

Bersama pasangan Anda, buatlah skor dan catatlah semua sumbangan Anda dalam hubungan Anda selama sepuluh hari sebagaimana halnya yang telah dilakukan oleh Adam dan Eva. Lakukan evaluasi atas hasil yang diperoleh, dan Anda dapat menggunakannya sebagai pola untuk menyikapi hubungan Anda dengan cara yang akan mendatangkan kebahagiaan yang lebih besar kepada Anda dibandingkan yang pernah Anda bayangkan. Perbedaan skor yang kurang dari 15% memperlihatkan hubungan yang lumayan berimbang di mana tak seorang pun merasa kesal atau dimanfaatkan. Perbedaan 15%–30% memperlihatkan pemahaman yang cukup untuk menimbulkan ketegangan, dan lebih daripada 30% berarti seseorang merasa tidak bahagia dalam hubungan itu.

Pasangan dengan skor negatif perlu menyeimbangkan sumbangan mereka dengan melakukan hal-hal yang disukai oleh pasangan mereka untuk menyeimbangkan skornya dan mengurangi ketegangan.

Ikhtisar

Mendapatkan banyak poin tidak lagi membutuhkan usaha daripada apa yang sedang Anda sumbangkan ke dalam hubungan Anda. Ini hanyalah sekadar perkara bagaimana memahami orang lain mengukur hal-hal dan mengubah pendekatan Anda. Sistem skor yang digunakan oleh lawan jenis tidaklah lebih baik atau lebih buruk daripada sistem skor Anda, cuma berbeda saja. Para wanita memahaminya, namun sebagian besar pria tidak menyadarinya sampai dijelaskan kepada mereka. Tatkala kami meminta Adam dan Eva untuk ambil bagian dalam eksperimen ini, Eva memahami dengan tepat apa yang kami inginkan. Sedangkan tanggapan Adam saat itu adalah, “Hah? Membuat skor? Apaan tuh?” Sebagaimana halnya sebagian besar pria, dia tak pernah tahu bahwa wanita menyimpan catatan skor. Tatkala seorang pria dan wanita sedang cekcok, kalimat yang paling sering diucapkan oleh pihak wanita adalah, “Aku sudah berbuat banyak untukmu! Kamu begitu pemalas dan tak pernah berbuat apa pun untuk membantuku!”

Lakukanlah tes penilaian skor ini dari waktu ke waktu manakala hubungan Anda berubah arah untuk memastikan bahwa skornya imbang. Sepasang suami-istri akan memberikan skor yang berbeda pada saat mereka memiliki tanggung jawab yang terbatas dibandingkan dengan tatkala mereka sedang punya utang, tiga orang anak, dan seekor anjing.

Akhirnya, salah seorang pembaca pria kami yang melakukan tes ini mengirim kepada kami contoh-contoh berikut ini tentang bagaimana

seorang wanita dapat memberikan atau mengurangi poin ke dalam kartu skor cinta Anda secara harian.

> Kepada Yth. Barbara dan Allan,
> Dengan melakukan tes ini telah mengubah sepenuhnya hubunganku dengan pacar wanitaku. Kini hubungan kami lebih baik dibandingkan kapan pun selama tiga tahun bersama dan saya ingin berbagi pengalaman saya tentang bagaimana para wanita memberikan skor.
> Terima kasih.
>
> *Hans yang bahagia*

Pekerjaan-Pekerjaan Rumah Tangga Harian

Anda membawa sampah keluar	+1
Anda membawa sampah keluar pada pukul 4:30 pagi ketika truk sampah sudah lewat	-1
Anda membawa piring ke tempat cucian setelah memakainya	+1
Anda meninggalkan piring di dalam bak cuci	-1
Anda meninggalkannya di bawah ranjang	-3
Anda meninggalkan tempat duduk toilet dalam posisi terbuka	-1
Anda meninggalkan tempat duduk toilet dalam posisi terbuka di tengah malam (dan dia sedang hamil)	-10
Anda kencing di tempat duduk toilet	-5
Kencing di luar toilet sama sekali	-7
Anda mengganti kertas toilet tatkala sudah habis dengan yang baru	0
Tatkala kertas toilet habis Anda menggantinya dengan *Kleenex*	-1
Tatkala Kleenex habis Anda berjingkat-jingkat, dengan celana melorot, ke kamar mandi lain	-2
Anda tidak mengisi udara ke dalam kamar mandi	-1
Anda merapikan ranjang	+1
Anda merapikan ranjang, tapi lupa menambahkan dengan bantal-bantal yang dekoratif	0
Anda melemparkan selimut di atas seprei kusut	-1
Anda kentut di atas ranjang	-5
Anda memastikan bahwa ada cukup banyak bensin di dalam mobil untuknya	+1
Hampir tidak cukup bensin tersisa untuk mencapai pom bensin terdekat	-1
Anda mencek suara yang mencurigakan pada tengah malam dan tidak ada apa-apa	+1
Anda mencek suara yang mencurigakan pada tengah malam dan ternyata ada sesuatu	+3
Anda menghantam sumber suara tadi dengan pentungan	+10
Ternyata itu adalah ayahnya	-10

Kegiatan-Kegiatan Sosial

Anda berada di sisinya selama pesta	+5
Anda berada di sisinya sebentar, kemudian pergi dan ngobrol dengan teman sekolah dulu	-2
Namanya Sandra	-9
Sewaktu berada di tengah-tengah kerumunan orang Anda menggandeng tangannya dan memandanginya dengan cinta	+4
Sewaktu berada di tengah-tengah kerumunan orang, Anda memperkenalkan dia sebagai "biang masalah" dan menabok bokongnya	-5

Hadiah-Hadiah

Anda membelikannya bunga, namun hanya ketika dia mengharapkannya	0
Anda tidak memberikannya bunga tatkala dia mengharapkannya	-10
Anda membelikannya bunga sebagai kejutan	+5
Anda memberikan bunga liar yang Anda petik sendiri	+10
Dia mencium bunga itu dan tersengat lalat tsetse dari Afrika	-25

Mengemudi

Anda kehilangan arah dalam suatu perjalanan	-4
Anda kehilangan arah dan tersesat	-10
Anda tersesat di daerah rawan di sebuah kota	-15
Anda berjumpa dengan orang-orang setempat dalam jarak dekat	-25
Dia mendapati bahwa Anda bohong tentang memiliki sabuk hitam	-60

III

MENGAPA WANITA SUKA CEREWET

Cerewet adalah suatu istilah yang hampir secara khusus digunakan oleh kaum pria untuk menggambarkan kaum wanita. Sebagian besar kaum wanita membantah bahwa mereka cerewet atau suka mengomel. Mereka menganggap bahwa yang mereka lakukan adalah mengingatkan para pria yang menjadi pasangan hidup mereka untuk melakukan tugas-tugas yang mesti dikerjakan: seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, minum obat, membetulkan barang-barang yang rusak, dan membereskan barang-barang yang berserakan. Sebagian sifat cerewet ini dipandang konstruktif. Bagaimana jadinya kebanyakan pria tanpa adanya seorang wanita dalam hidup mereka yang membujuk agar mereka tidak kebanyakan minum bir dan menyantap makanan cepat saji dan, bila mereka tidak bisa berhenti, untuk memastikan bahwa mereka melakukan aktivitas olah raga dan melakukan tes kolesterol secara rutin? Bahkan cerewet, pada saat-saat tertentu, membuat mereka tetap hidup.

Akan tetapi, bila pria yang cerewet maka masyarakat akan memandangnya secara lain. Kaum pria bukanlah pencerewet. Mereka bersikap tegas, mereka adalah para pemimpin, dan mereka selalu menyampaikan kebijakan-kebijakan mereka—dan dengan lembut mengingatkan kaum wanita jalan yang mesti diambil bila kebetulan mereka lupa jalan itu. Tentu saja, mereka adalah tukang kritik, suka mencari kesalahan, dan berkeluh kesah, namun hal itu selalu demi kebaikan kaum wanita. Nasihat mereka yang diulang-ulang, seperti “Baca dulu petanya sebelum engkau berangkat! Berapa kali aku mesti memberitahumu?” dan “Tidak bisakah kau dandan sedikit lebih oke lagi sewaktu sedang ada teman-temanku?” memperlihatkan ketekunan yang mengagumkan dan, di atas semua itu, memperlihatkan bahwa mereka peduli.

Kaum wanita, demikian pula halnya, merasa bahwa dengan cerewet menunjukkan bahwa mereka peduli, namun jarang kaum pria yang melihatnya dengan sudut pandang yang sama. Seorang wanita akan mengomeli seorang pria yang dengan seenaknya melemparkan handuk basah ke atas ranjang, melepaskan kaos kaki dan meninggalkannya secara sembarangan di dalam rumah, dan kelupaan membuang sampah ke luar. Si wanita tahu bahwa dia sedang membuat orang lain merasa kesal, namun percaya bahwa cara untuk membuat seorang pria paham adalah dengan terus-menerus mengulangi instruksi-instruksi yang sama hingga mereka pada suatu hari nanti, mudah-mudahan, secara berangsur-angsur mengerti. Dia merasa bahwa hal-hal yang sedang dikeluhkannya memiliki dasar kebenaran maka, sementara dia tahu bahwa dirinya sedang membuat kesal, dia merasa punya pembenaran untuk

melanjutkannya. Teman-teman sesama wanitanya tidak melihat tindakan tersebut sebagai cerewet—mereka akan melihat bahwa pihak prianyalah yang pemalas atau sulit dikendalikan dan tidak punya simpati sedikit pun terhadap pasangannya yang sudah lama menderita.

Namun biasanya, tatkala seorang wanita mulai mengulang-ulangi perintahnya, otak sang pria hanya mendengar satu hal: cerewet. Bagaikan tetesan air dari kran, omelan itu menimbulkan dampak merusak di dalam jiwanya dan secara berangsur-angsur membangun api kebencian yang membara. Kaum pria di mana-mana meletakkan omelan pada daftar puncak hal yang mereka benci. Di AS saja, terdapat lebih dari 2.000 kasus dalam setahunnya di mana suami membunuh istrinya dan menyatakan bahwa omelan dari para istri tersebut yang telah mendorong mereka untuk melakukan perbuatan itu. Di Hong Kong seorang suami yang memukul kepala istrinya dengan sebuah palu, sehingga mencederai otaknya, mendapatkan keringanan masa hukuman penjara oleh seorang hakim yang mengatakan bahwa sang suami tadi terdorong melakukan tindakan kekerasan akibat omelan istrinya.

Omelan Wanita vs. Keluhan Pria

Wanita suka cerewet, pria suka sok mengajari. Salah seorang pembaca buku kami, seorang pria yang menyebut dirinya “Leo Yang Takut Istri” mengirim sebuah e-mail kepada kami:

> Saya membutuhkan bantuan Anda. Saya menikah dengan Ratu Cerewet dan saya tak dapat lepas satu menit pun dari kecerewetan, keluhan, dan gangguannya. Mulai dari saat saya pulang ke rumah hingga saat naik ke atas ranjang, dia mengomel terus dan tidak pernah berhenti.
>
> Sudah sampai pada suatu titik di mana satu-satunya komunikasi di antara kami berdua adalah tatkala dia mengatakan kepada saya segala hal yang tidak saya kerjakan di sepanjang hari itu, pekan itu, bulan itu, atau sejak kami menikah.
>
> Situasinya sudah menjadi begitu parah sehingga saya bahkan meminta kepada atasan saya untuk kerja lembur di kantor. Dapatkah Anda bayangkan hal itu? Saya lebih suka tetap tinggal di kantor daripada pulang ke rumah. Stres akibat mendengarkan keluhan-keluhannya sudah begitu kuatnya sehingga saya mulai sakit kepala sewaktu sedang menyetir mobil pulang ke rumah dari kantor. Seharusnya tidak begitu—seharusnya saya merasa gembira meninggalkan kantor dan pulang ke rumah untuk berjumpa dengannya.
>
> Dulu ayah saya biasa mengatakan bahwa semua wanita suka mengeluh dan cerewet, dan saya tidak pernah

mempercayainya sampai saya kawin. Bahkan teman-teman saya mengatakan bahwa istri-istri mereka pun mengomeli mereka sepanjang waktu. Apakah memang benar bahwa kaum wanita memang terlahir secara fitrah sebagai pengomel? Tolong bantulah saya.

Sekelompok wanita yang sedang makan di sebuah restoran terdengar sedang melakukan diskusi kelompok tentang suami-suami mereka.

Wanita berambut pirang: "Kalian tau nggak, dia tidak pernah puas. Dia selalu saja mengeluh. Bila aku tidak kepingin melakukan hubungan seks pada waktu yang sama dengannya, dia terus-menerus mengeluh kepadaku, kadang-kadang aku sekadar menuruti kemauannya saja agar supaya dia diam walaupun aku tidak begitu menikmatinya. Mungkin aku sedang tidak *mood*. Namun dia terus aja begitu dan begitu lagi hingga rasanya jadi lebih mudah terbiasa dengan keadaan ini daripada harus mendengarkannya mengeluh."

Wanita berambut coklat: "Steven juga begitu. Dia selalu mencari-cari kesalahan atas apa yang kulakukan. Bila aku dandan abis-abisan untuk pergi makan malam bersama teman-temannya, dia mengeluh bahwa aku lebih banyak berdandan untuk mereka daripada yang pernah kulakukan untuk dirinya. Dia sampai keterusan hingga menduga bahwa mungkin teman-temannya lebih menarik bagiku daripada dirinya. Bila aku kurang dandan, dia mengeluh lagi bahwa aku kurang cukup mempedulikannya untuk memperhatikan penampilanku. Kadang-kadang kurasa aku tidak bisa menang."

Wanita ketiga: "Maka mengapa kaum pria selalu mengatakan kaum wanita suka cerewet?"

Kelompok itu pun tertawa.

Cerewet Di Sepanjang Zaman

Secara historis, selama ini kaum wanitalah yang digambarkan dengan sifat cerewet dan pengomel. Mengomel atau dalam bahasa Inggrisnya "to nag" berasal dari bahasa Skandinavia untuk "to gnaw, nibble atau pick at something." Di dalam sebagian besar kamus, "nag" adalah kata kerja feminin dengan tidak ada padanan maskulinnya.

Hingga abad ke-19 undang-undang Inggris, Amerika, dan Eropa mengizinkan kepada seorang suami untuk mengadukan kepada hakim tentang omelan atau "cercaan" istrinya. Bila kasusnya terbukti, istrinya akan dihukum dengan "Ducking Stool". Ducking Stool terkenal digunakan di AS dan Inggris untuk menghukum para tukang sihir wanita, pelacur, pengumpat dan orang yang suka mencaci-maki. Wanita yang suka

mencerca akan diikat pada sebuah bangku, yang tergantung pada ujung sebuah busur yang bisa digerakkan dengan bebas, dan dibenamkan ke dalam sungai atau danau terdekat untuk suatu jangka waktu tertentu. Berapa kali dia dibenamkan tergantung pada tingkat kata-kata cacian dan/atau jumlah tindak pidana ringan sebelumnya.

Sebuah catatan pengadilan Inggris dari tahun 1592 berbunyi—

> ..... istri Walter Hycocks dan istri Peter Phillips terkenal suka mencaci. Dengan demikian diperintahkan agar pihak gereja memberi tahu kepada mereka supaya menghentikan kelakuan suka mencacinya. Namun, bila suami-suami mereka atau para tetangga mengeluh lagi untuk yang kedua kalinya, mereka akan dihukum dengan "ducking stool."

Bila "ducking stool" masih dipandang belum cukup untuk menghukum, masih ada yang lebih buruk lagi. Beberapa orang wanita nasibnya berakhir dengan diarak keliling kota, untuk menjadi peringatan bagi para wanita lainnya, dengan dipakaikan sebuah topeng besi, "the branks," yang dikempitkan ke kepala mereka dengan sebatang logam yang masuk ke dalam mulut mereka untuk menahan agar lidahnya tetap di bawah. Wanita terakhir yang mengalami hukuman dengan "ducking stool" setelah dipidana sebagai "pencaci" adalah Jenny Pipes dari Leominster, Inggris, pada tahun 1809.

Apa Yang Dirasakan Si Cerewet

Si cerewet selalu berharap agar orang yang mereka omeli akan termotivasi untuk melakukan suatu perbuatan yang positif yaitu dengan dibuat merasa bersalah. Dia berharap orang yang diomelinya akan terdorong untuk berbuat, bila tidak dengan kesadaran bahwa dirinya memang salah, sekurangnya untuk menghentikan semburan omelan yang ditujukan kepada dirinya. Kaum wanita tahu bahwa mereka suka cerewet, namun itu bukan berarti mereka menikmatinya. Biasanya mereka melakukan hal itu sebagai sarana guna mencapai tujuan.

Sebagian wanita telah menjadikan kecerewetan menjadi suatu bentuk seni. Kami telah mengindentifikasi 5 macam kecerewetan —

Cerewet bertopik tunggal: "Ed, bagaimana sampahnya, sudah dibuang?" Berhenti sejenak. "Ed, katamu kau akan membuang sampah." Lima menit kemudian. "Bagaimana sampahnya, Ed? Kok masih ada di situ."

Cerewet beragam: "Rumput di depan rumah sudah kelihatan nggak karuan, Bob, tombol pintunya jatuh dari pintu kamar tidur, dan jendela belakang masih macet. Kapan kau akan mencuci mobil dan ....." dll., dll.

Cerewet demi kebaikan: "Pilnya sudah diminum hari ini, Ray? Dan jangan makan pizza itu lagi—tidak baik bagi kolesterol dan berat tubuhmu ....."

Cerewet pihak ketiga: "Katanya Lisa, si Nancy sudah membersihkan BBQ mereka dan mereka mengundang orang-orang besok. Musim panas akan berakhir pada waktu engkau pergi."

Cerewet di muka: "Kuharap kau nanti akan memperhatikan minumanmu malam ini, Chuck. Kami tidak mau mengulang kegagalan tahun kemarin."

Biasanya, kaum wanita tertawa terpingkal-pingkal atas deskripsi-deskripsi di atas. Mereka mengakui diri mereka dan kata-kata mereka, namun mereka tetap tidak melihat ada alternatif nyata yang lainnya.

Bila kecerewetan sudah berlebih-lebihan, hubungan antara si cerewet dengan orang lain benar-benar dapat terganggu. Pria bahkan akan lebih tidak mempedulikannya lagi, yang mana hal ini hanya akan menambah kepedihannya dan, kadang-kadang, kemarahannya. Si wanita bisa berakhir dengan merasa sendirian dan bisa menjadi benci dan sengsara. Tatkala lepas dari kendali, sudah dimaklumi bahwa yang demikian dapat menghancurkan sepenuhnya hubungan yang terjalin.

Perasaan Pihak Yang Diomeli

Dari sudut pandang pria, omelan adalah peringatan negatif yang berkelanjutan dan tidak langsung tentang hal-hal yang belum dikerjakannya, atau tentang keterbatasannya. Terutama terjadi di ujung hari tatkala pria memerlukan waktu untuk melepaskan pikiran dan kepenatan.

Bila wanita makin sering mengomel, maka pihak yang diomeli pun makin menjauh sebagai bentuk rintangan defensif sehingga pihak yang mengomel makin gusar. Penghalang-penghalang ini termasuk surat kabar, komputer, pekerjaan rumah, wajah yang merengut, amnesia, pura-pura tuli dan remote control TV. Tak seorang pun yang mau menjadi tempat pembuangan akhir dari kemarahan yang menumpuk, pesan-pesan ambigu, mengasihani diri sendiri dan kesalahan atau perasaan bersalah yang selalu ditanamkan pada diri mereka. Setiap orang menghindari orang yang suka mengomel, meninggalkannya sendirian dan merasa benci. Sementara si pengomel mulai merasa makin terjebak, tak diakui dan terisolasi, orang yang diomeli mungkin menderita lebih parah lagi.

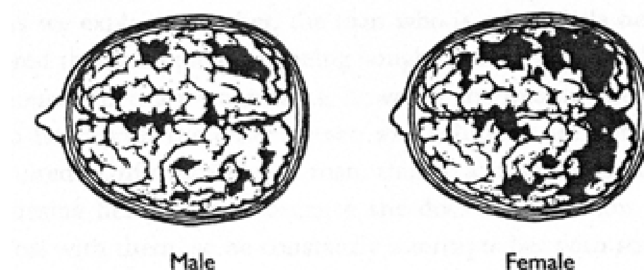
Tatkala seseorang semakin sering mengomel, maka dirinya pun menjadi semakin terisolasi.

Satu-satunya yang dihasilkan dari omelan adalah rusaknya hubungan di antara si pengomel dengan orang yang diomeli, karena pihak yang diomeli merasa dia harus terus-menerus membela diri.

Mengapa Kaum Wanita Jago Cerewet?

Sebagian besar wanita memiliki otak yang terorganisasi untuk berbicara dan memiliki kemampuan ceriwis yang lebih banyak daripada pria mana pun di planet ini. Ilustrasi berikut ini tercipta dari pemindaian otak 50 orang pria dan 50 orang wanita, yang memperlihatkan area-area otak yang aktif (berwarna hitam) yang digunakan untuk berbicara dan bahasa. Ini adalah citra grafis pria dan wanita yang sedang berbicara satu sama lain.

Area-area yang gelap menunjukkan fungsi berbicara dan berbahasa di otak. Anda dapat melihat dengan jelas wanita memiliki kapasitas berbicara yang jauh lebih besar daripada pria. Inilah yang menjelaskan mengapa, dari sudut pandang wanita, kaum pria tidak banyak berbicara dan, dari sudut pandang kaum pria, kaum wanita tidak pernah diam.



Gambar 2 Area-area otak yang digunakan untuk berbicara dan berbahasa. Institute of Psychiatry, London, 2001.

Otak wanita diorganisasikan untuk berfungsi multijalur—dia dapat main sulap dengan empat atau lima bola di udara pada waktu yang bersamaan. Dia dapat menjalankan program komputer sambil berbicara di telepon ditambah mendengarkan percakapan kedua yang berlangsung di belakangnya, diselingi minum kopi sepanjang waktu itu. Dia dapat berbicara tentang sekian banyak topik yang tidak berkaitan dalam satu percakapan dan menggunakan lima nada vokal untuk mengubah subyek dan memberikan tekanan pada poin-poin. Kaum pria hanya dapat mengindentifikasi tiga saja dari nada-nada tadi. Hasilnya, pria sering kehilangan alur cerita tatkala sedang mendengarkan wanita berbicara.

Pembicaraan multijalur bahkan dapat terjadi dalam sebuah kalimat tunggal—

Robert: “Martha datang nggak Natal nanti?”
Sharon: “Martha bilang dia akan datang tergantung pada bagaimana pesanan karpetnya yang terlambat karena ekonomi dan Fiona mungkin tidak bisa datang karena Andrew harus bertemu dengan dokter spesialis dan Nathan kehilangan pekerjaannya juga sehingga dia harus mencari lagi dan Jodi tidak dapat meninggalkan pekerjaannya—atasannya begitu keras!—sehingga Martha bilang bahwa dia bisa datang lebih awal dan kami dapat berbelanja pakaian untuk pernikahan Emma dan kupikir bila kita tempatkan dia dan Len di kamar tamu, kita dapat meminta Ray untuk datang lebih awal sehingga .....”
Robert: “Apakah itu berarti ‘ya’ atau ‘tidak’?”
Sharon: “Itu juga tergantung pada apakah bosnya Diana, Adrian, akan memberinya waktu untuk meninggalkan pekerjaan karena mobilnya tidak bisa jalan dan dia harus .....” dll., dll.....

Robert berpikir bahwa dia menanyakan sebuah pertanyaan yang sederhana dan dia akan senang dengan sebuah jawaban yang sederhana seperti “ya” atau “tidak.” Namun, dia mendapatkan jawaban multijalur yang melibatkan sembilan topik yang berbeda dan sebelas orang. Dia merasa frustrasi dan pergi keluar untuk menyiram kebun.

Otak pria diorganisasikan untuk jalur tunggal. Mereka hanya dapat berkonsentrasi pada satu hal pada satu waktu. Tatkala seorang pria membuka peta, dia mematikan radio. Bila wanita mengajaknya berbicara ketika dia sedang memutar mobil, dia akan kehilangan jalan keluar dan kemudian menyalahkan pihak wanita karena tadi dia mengajaknya berbicara. Tatkala telepon berdering dia meminta setiap orang untuk diam sehingga dia dapat menjawabnya. Bagi beberapa pria, bahkan yang berada pada posisi yang paling penting, sampai-sampai terbukti kesulitan untuk berjalan dan mengunyah permen karet dalam waktu yang bersamaan.

Otak pria berjalur tunggal. Mereka tidak dapat bercinta dan menjawab pertanyaan tentang mengapa mereka belum membuang sampah pada waktu yang bersamaan.

Salah satu masalah besar bagi kaum pria adalah tatkala multijalur terjadi pada waktu mendengar omelan. Dia merasa sumpek sehingga lebih memilih diam saja. Hal ini terus berjalan memulai sebuah lingkaran setan di mana pihak yang mengomel makin meninggikan nada suara dan tuduhan-tuduhan atau klaim-klaimnya, sementara pihak yang diomeli makin menjauh di balik penghalangnya dan seringkali sampai pada titik mengambil jarak fisik antara dirinya dengan pihak yang mengomel. Tidaklah selalu mungkin untuk mendiamkan terus babak ini dan tekanan pun akan tersusun sampai pada titik di mana pihak yang diomeli akan menyerang balik, menghasilkan pertengkaran sengit. Kadang-kadang bahkan dapat berujung pada kekerasan fisik.

Mengapa Mengomel Tidak Pernah Berhasil

Alasan utama mengomel tidak mendatangkan hasil adalah karena di dalamnya terkandung harapan kegagalan. Sementara pihak yang mengomel berharap kata-katanya akan menekan pihak yang diomeli untuk berbuat, namun seringkali justru terkandung harapan kegagalan atau malah mengundang tanggapan yang negatif dari pihak yang diomeli.

Kesalahan utama mereka adalah pada caranya dalam menyikapi masalah. Bukannya mengatakan, “Aku berharap ini adalah hakku,” mereka malah mengatakan, “..... kau tak pernah membuang sampah, kau tidak mau memungut pakaianmu .....” Mereka menghadapi masalah mereka dalam bentuk potongan-potongan kecil, remeh, dan kekhawatiran-kekhawatiran kecil yang terus-menerus mengusik pikiran. Mereka mengajukan tuntutan-tuntutan yang lemah dan tidak langsung serta dibebani dengan rasa bersalah yang berat. “Tuntutan”nya biasanya datang dalam bentuk kelompok-kelompok acak yang terbingkai dalam pembicaraan tidak langsung yang mana otak pria memiliki keterbatasan untuk mengurai isyaratnya. Bagi seorang pria, hal yang demikian ini seperti digigiti terus-menerus oleh wabah nyamuk. Dia mendapatkan gigitan-gigitan kecil yang gatal di sekujur tubuh dan tampaknya tak dapat menepisnya. “Aku tidak meminta banyak darimu ..... membuang sampah bukan masalah besar ..... dan engkau tahu bahwa dokter bilang aku tidak dapat mengangkat barang-barang berat ..... aku menghabiskan liburan akhir pekan untuk bekerja merapikan tempat ini sementara engkau duduk-duduk saja di sana nonton TV ..... bila tulang bagus di dalam tubuhmu maka kau akan membetulkan pemanasnya karena pekan ini suhunya dingin dan .....”

Omelan macam ini tidak ada gunanya dan merugikan diri sendiri dan menciptakan situasi kalah-kalah. Dengan cara begini, mengomel telah menjadi kebiasaan yang bersifat merusak yang mengakibatkan stres hebat, ketidakharmonisan, kebencian dan kemarahan dan mudah berakhir dengan reaksi fisik yang keras.

Di Manakah Omelan Yang Paling Buruk Terjadi?

Mengomel jarang terjadi di lingkungan kerja kecuali jika pihak yang mengomel dan pihak yang diomeli memiliki hubungan yang intim. Sebuah tanda yang terang akan adanya keintiman antara bos pria dan sekretarisnya adalah tatkala sang sekretaris mulai mengomeli bosnya tentang hal-hal yang belum dilakukannya.

Mengomel adalah tentang keseimbangan kekuasaan di antara dua orang. Tatkala sang sekretaris memperhatikan bahwa bosnya belum melakukan hal-hal tertentu, bisa saja dia mengingatkannya dengan pelan atau dia yang mengerjakannya untuk bosnya itu. Bagaimanapun, itu adalah bagian besar dari pekerjaannya. Namun tatkala dia merasa posisinya sudah semakin aman, dan merasa lebih berkuasa dan bahkan dibutuhkan, bisa saja dia mulai mengomeli bosnya untuk mengerjakan pekerjaannya dengan lebih baik. Bahkan bisa saja sampai pada titik di mana dia merasa dia dapat melakukan pekerjaan itu jauh lebih efisien daripada bosnya. Pada tataran ini, mengomel bisa mencapai nada tinggi. Mungkin dia tak berdaya untuk benar-benar mengambil pekerjaan itu dari tangan bosnya, namun barangkali bahkan di alam bawah sadarnya, dia melihat bahwa mengomel adalah suatu cara untuk menarik bosnya ke bawah, untuk "membawa bosnya itu ke tataran dirinya," dan membuat sang bos menyadari betapa kurang dirinya.

Para wanita karir yang berbahagia dan merasa terpenuhi dalam pekerjaan mereka jarang mengomel di rumah. Wanita karir tidak punya waktu atau energi untuk itu. Biasanya dia sudah terlalu sibuk memikirkan "gambaran yang lebih besar" dari dunia kerjanya di mana dia dapat menerima pujian, penghargaan dan proposal. Bila pasangan prianya tidak mau ikut mengerjakan tugas-tugas rumah tangga, dia dapat membayar orang lain untuk mengerjakannya, mengabaikannya saja, atau mencari pasangan lain yang mau. Dia beroperasi dari posisi kekuasaan.

Wanita yang punya daya tarik seksual biasanya juga tidak mengomel. Mereka pun memiliki kekuatan, walaupun dalam bentuk yang berbeda. Mereka menggunakan kekuatan seksualnya untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dari para pria. Mereka bisa saja tidak pernah repot-repot mengomel tentang pakaian kotor di atas lantai—mereka sendiri menjatuhkan pakaiannya di atas lantai, dan sangat sensual juga. Akan tetapi, tatkala hubungan ini menjadi permanen, wanita yang punya daya tarik seksual dapat menjadi pengomel paling cerewet.

Wanita yang punya daya tarik seksual tidak peduli dengan pakaian yang ditaruh sembarangan di atas lantai—malah, mereka sendiri juga menjatuhkan pakaiannya di sana.

Para wanita yang sedang dimabuk cinta cenderung tidak mengomel. Mereka begitu terpaku pada gambaran-gambaran romantis pasangan mereka, atau sibuk mengkhayalkan adegan percintaan yang menggairahkan di setiap bagian rumah, mereka tidak pernah memperhatikan pakaian di atas lantai atau piring-piring yang masih tertinggal di atas meja setelah makan pagi. Para pasangan mereka pun, pada awal-awal semangatnya menjalin sebuah hubungan, bersedia melakukan apa saja yang mereka bisa untuk menyenangkan hatinya. Tak seorang pun yang perlu mengomel.

Mengomel adalah aktivitas yang terjadi di antara dua orang yang memiliki hubungan intim—istri, suami, ibu, anak, pasangan hidup bersama. Itulah sebabnya mengapa stereotip tukang omel, yang biasanya dijadikan bahan lelucon, adalah istri atau ibu—yaitu mereka yang terikat dengan tanggung jawab rumah tangga, yang pada umumnya merasa tidak punya kekuasaan dalam hidup ini, dan yang merasa tidak mampu mengubah hidup mereka untuk bersikap atau berbicara secara langsung.

Wanita karir memancarkan kekuasaan material dan mental. Wanita yang punya daya tarik seksual memancarkan pesona seksual. Dia kuat, mandiri dan bebas. Akan tetapi, wanita yang rutin mengomel untuk melampiaskan uneg-unegnya, adalah orang yang merasa tidak berdaya, frustrasi dan buntu. Dia dapat berakhir dengan berjalan-jalan dengan langkah berat karena marah, lagi dan lagi, dalam suatu amarah yang memusingkan dan menekan. Dia tahu bahwa ada yang lebih untuk hidup daripada apa yang dimilikinya, namun dia merasa terlalu bersalah untuk mengakui bahwa dia tidak menyukai perannya. Dia bingung karena dia tidak benar-benar tahu apa yang harus dipikirkan.

Penstereotipan selama berabad-abad, sikap keluarga, majalah-majalah wanita, film-film dan iklan-iklan televisi telah meyakinkannya akan peran wanita sejati yang lebih disukai wanita adalah sebagai sosok istri dan ibu yang sempurna. Diam-diam dia tahu bahwa dirinya layak mendapat yang lebih baik lagi namun telah mengalami proses cuci otak untuk berusaha hidup dalam sebuah “kebenaran” yang diketahuinya mungkin sebentar lagi sudah tidak sesuai. Dia tidak menginginkan batu nisan di atas makamnya ada tulisan yang berbunyi, “Dia selalu menjaga dapurnya tetap bersih,” namun dia tidak tahu bagaimana mematahkan belenggu kebebasan dan membangun sebuah kehidupan yang lebih baik untuk dirinya. Bahkan seringkali dia tidak menyadari bahwa perasaan-perasaannya tersebar, normal dan sehat.

Riset kami memperlihatkan bahwa para wanita yang berorientasi mencapai tujuan, yang bekerja lebih dari 30 jam dalam sepekan atau yang dengan senang hati menerima ritual pekerjaan rumah tangga atau keibuan yang monoton dan berulang, jarang mengomel.

Mengomel Adalah Jeritan Untuk Suatu Pengakuan

Mengomel adalah sebuah isyarat bahwa seorang wanita ingin mendapat lebih: lebih diakui oleh keluarganya atas apa yang telah diberikannya sejauh ini, dan lebih banyak lagi peluang untuk bergerak ke arah sesuatu yang lebih baik.

"Setiap saat ibuku melakukan sesuatu yang sekadar harus dia tekankan tentang itu," desah Adam, seorang remaja yang terus-menerus diomeli. "Setiap kali dia mencuci piring atau menyedot karpet, dia mengomel kesana-kemari untuk mendapat perhatian. Aku lebih suka dia tidak begitu lagi nantinya. Untuk apa dia harus mengungkit-ungkit setiap hal-hal kecil?"

Dia mengungkit-ungkit tentang "setiap hal kecil" karena hidupnya telah menjadi kumpulan dari hal-hal kecil. Sulit untuk merasa percaya diri dan berkuasa bila semua yang Anda kerjakan selama ini mulai dari pagi hingga malam adalah hal-hal remeh, dapat ditebak dan biasa-biasa saja. Siapa pun dapat menyedot karpet. Tidak seperti tentara yang mesti mendapat sanjungan karena memberikan nyawanya demi kesejahteraan negerinya, tak seorang pun yang akan mengukir nama Anda di atas batu granit memorial karena mendedikasikan hidup Anda untuk kesejahteraan keluarga Anda. Tidak ada Hadiah Nobel untuk prestasi menjaga perdamaian di dalam rumah. Oleh karena tugasnya tidak begitu mendapat apresiasi sehingga ibunya Adam mengomelinya untuk mendapatkan pengakuan.

Tak ada Hadiah Pulitzer untuk menulis daftar belanja yang cerdas.

Istri dan ibu yang sempurna belum pernah tersiksa (setidak-tidaknya dalam arti yang dipahami secara normal oleh dunia), dimarahi habis-habisan, atau menderita dengan cara bagaimanapun. Tugas-tugas hariannya tampaknya terlalu biasa untuk layak mengajukan protes atau klaim yang kuat guna mendapatkan penghargaan publik. Penderitaannya adalah dalam suatu bentuk yang tidak tampak. Ini adalah kepedihan dari mayoritas yang menderita, tertindas, dan diam.

Bila Adam memberinya sedikit saja pengakuan yang diharapkan oleh ibunya—dan memang selayaknya—kualitas hidup pemuda itu akan lebih baik secara dramatis.

Para wanita yang aktivitas mengomelnya sudah lepas kendali cenderung menjadi istri atau ibu yang frustrasi, sendirian, dan kecewa dan merasa tidak dicintai dan dihargai. Dan di sinilah terletak salah satu kuncinya. Dengan memberikan pengakuan kepada tukang omel karena telah melakukan tugas-tugas rutin yang kecil akan banyak mengurangi omelan.

Keruwetan Ibu

Kadang-kadang banyak wanita yang merasa bahwa diri mereka adalah satu-satunya orang dewasa yang berpikir secara nalar di tengah keluarga. Mereka merasa bahwa para suami atau pacar mereka berkelakuan seperti anak-anak. Tentu saja, di lingkungan kerjanya pria dapat berkomunikasi, memecahkan masalah dan menghasilkan jalan keluar yang positif dan, tentu saja, mendapat bayaran yang lebih signifikan dibandingkan wanita yang mengerjakan pekerjaan yang sama. Pasangan wanitanya tahu bahwa si pria memiliki keahlian-keahlian ini, maka dia pun menjadi begitu frustrasi ketika mendapati bahwa si pria ternyata tidak menggunakan kemampuan-kemampuan tadi sesampainya di rumah.

Studi-studi memperlihatkan bahwa para pria yang menikah hidup lebih lama dibandingkan para pria yang tidak menikah. Sebagian pria mengatakan bahwa hal itu hanya terasa lebih lama saja.

Masalahnya adalah bahwa pihak wanita kemudian cenderung tergoda untuk memperlakukan pasangannya lebih sebagai bocah laki-laki yang nakal daripada seorang pria yang memiliki kapabilitas. Akibatnya, si pria pun bereaksi dengan mulai bertingkah seperti itu pula. Pergeseran sikap ini adalah titik awal jalur genting menurunnya kualitas hubungan. Semakin si pria memberontak, semakin cerewet pula si wanita mengomelinya. Semakin membandel si pria, maka si wanita pun mulai semakin bertindak seperti ibunya. Pada akhirnya, mereka berdua sampai pada suatu titik di mana mereka tidak lagi melihat satu sama lain sebagai pasangan, kekasih, dan sahabat. Dan tidak ada pembunuh gairah yang paling mematikan bagi seorang pria daripada mulai merasa bahwa dia sedang bersama ibunya, atau bagi seorang wanita tatkala dia mulai merasa bersama seorang bocah kecil yang tidak matang, mementingkan diri sendiri, dan pemalas.

Solusi Untuk Mengomel: Katakan Apa Maksud Anda

Sepasang pria dan wanita sedang bertengkar hebat di kedai pizza. Orang yang ada di seluruh restoran itu pun terdiam sewaktu mereka berbicara makin keras. Pertengkaran itu diawali dengan pizza ukuran besar mana yang hendak mereka pilih untuk dimakan bersama. Si pria menginginkan saus kering dan lalapan; pihak wanita menginginkan Hawaiian. Si wanita mulai menuduh si pria tidak pernah mendengarkan apa yang diinginkannya dan si wanita juga *tidak suka* lalapan. Omong kosong belaka bahwa sebuah pizza yang benar-benar baik dapat dirusak dengan nanas. Di samping itu, bila si pria pernah bersusah payah untuk belanja

atau memasak, mereka tidak akan terlalu sering pergi untuk makan di kedai pizza. Lagi pula, si wanita tidak ingin makan pizza secara rutin karena dia selalu lebih suka makanan yang sehat. Dan semua pizza ini mendatangkan masalah berat badan baginya. Apakah memang berlebihan bila kali ini dia minta dibiarkan untuk memilih jenis pizza yang demikian sesekali?

Setelah kalimat terakhir ini, suasana hening. Semua orang yang ada di restoran itu mendengarkan seperti apa tanggapan dari si pria. Si pria berpikir sejenak. Dia menyeruput anggurnya, memandang ke lantai, ke daftar menu, lalu akhirnya kembali melihat ke istrinya. “Ini bukan masalah pizza-nya kan?” katanya pada akhirnya. “Ini tentang masalah lima belas tahun terakhir ini.”

Mengomel seringkali adalah sebuah isyarat yang jelas bahwa ada suatu masalah komunikasi di antara dua orang. Akan tetapi, daripada mengungkapkan masalah itu, biasanya jauh lebih mudah untuk mengambil hal-hal yang remeh-temeh dan saling mengumpankannya satu sama lain. Inilah kecenderungan yang dimiliki oleh kebanyakan wanita pada khususnya. Banyak gadis kecil yang masih tumbuh dewasa dengan keyakinan bahwa mereka mesti bersikap manis, dan meletakkan keperluan-keperluan dan perasaan-perasaan mereka terakhir. Mereka tumbuh menjadi wanita-wanita yang punya kepercayaan bahwa adalah peran mereka untuk menjaga perdamaian, meredam perbedaan, menjadi orang yang disukai dan dicintai. Banyak wanita yang mendapati amat sangat sulit untuk berekspresi dan berkata “Aku tidak bahagia hidup seperti ini. Aku merasa tercekik. Aku ingin berhenti sejenak dari segala hal ini selama dua pekan untuk pergi menyendiri dan beristirahat. Bagaimana menurutmu bila anak-anak kutitipkan di rumah ibuku selama sepekan, kau ambil waktu sepekan lainnya dari pekerjaan untuk mengurusi mereka, dan aku punya waktu untuk diriku sendiri? Kupikir aku akan kembali dalam keadaan lebih berbahagia, dan menjadi orang yang lebih manis untuk hidup bersama.” Hal ini lebih sulit lagi untuk dikatakan dan dilakukan daripada memilih yang mana pizza kesukaannya di depan umum.

Kaum wanita seringkali berharap kaum pria secara intuitif menangkap apa yang sedang mereka pikirkan, tanpa mengatakannya secara aktual. Mereka berasumsi bahwa bila mereka menguap dan berkata, “Aku lelah sekali, aku akan pergi ke ranjang sekarang,” dan berjalan, maka kaum pria akan menggosok gigi mereka, berkumur dengan cairan penyegar nafas, memakai deodoran dan menyelinap masuk ke dalam sesuatu yang lebih nyaman dan bergabung dengan mereka untuk suatu acara hubungan seks. Namun sebaliknya, banyak pria yang justru malah ngorok, kembali lagi ke kulkas untuk minum bir lagi dan bersarang di sofa untuk nonton acara olah raga di layar TV. Tak pernah mereka sadari bahwa wanita pasangan hidup mereka sedang berbicara dengan isyarat yang tidak langsung. Si wanita yang duduk sendirian di ranjang,

akhirnya tidak bisa tidur sendirian, dia merasa dirinya tidak dicintai dan tidak diinginkan.

Aktivitas mengomel yang terus-menerus dilakukan semata-mata adalah kedok dari suatu masalah komunikasi yang lebih dalam. Tatkala wanita belajar untuk mengatakan secara langsung apa yang mereka maksud, maka pihak pria akan dapat menanggapinya dengan lebih siap. Kaum wanita perlu memahami bahwa fungsi otak kaum pria secara komparatif lebih sederhana dan kaum pria jarang mampu menebak apa yang *sesungguhnya* dimaksud oleh para istri atau kekasih mereka di luar kata-kata aktual yang mereka kemukakan. Begitu kedua lawan jenis menyadari hal ini, maka komunikasi akan menjadi jauh lebih sederhana, dan menghilangkan kebutuhan untuk lebih banyak mengomel yang terjadi.

Solusi Masalah Mengomel: Kemukakan Bagaimana Perasaan Anda

Seorang pria tidak akan mengatakan kepada Anda bahwa dia merasa dikebiri tatkala Anda membetulkan kelakuannya. Dia tidak akan mengatakan bahwa tatkala Anda menghukum demi kebaikan atau mengomelinya hal itu mendatangkan kejengkelan yang sama seperti yang dulu biasa dirasakannya dari ibunya sewaktu dia masih remaja. Dan dia tak akan bilang kepada Anda kapan dia mendapati bahwa diri Anda secara seksual sudah sama tidak menariknya baginya sebagaimana ibunya. Tatkala Anda membiarkan dia tahu bahwa Anda tidak berpikir bahwa dia dapat membuat keputusan-keputusan yang baik, dia merasa dirinya gagal dan tidak pernah dapat memenuhi standar-standar Anda. Sebagai gantinya, dia pun terdiam.

Anda berdua bisa saja berbicara banyak, namun itu bukan berarti Anda saling menerima pesan yang disampaikan. Hampir semua problem di dalam suatu hubungan seperti ketidaksetiaan, pelecehan secara fisik atau dengan kata-kata, kejemuan, depresi dan omelan adalah akibat dari komunikasi yang buruk. Jarang sekali wanita yang bertanya, “Kenapa ya, dia tidak lagi bicara kepadaku?” Pada saat yang sama seorang pria bisa saja berpikir, “Istriku sudah tidak tertarik lagi padaku” namun tidak pernah membahasnya dengan istrinya.

Bila wanita dalam hidup Anda mengomeli Anda, maka dia memiliki sesuatu untuk dikatakan kepada Anda dan Anda tidak mendengarkannya, sehingga dia pun mulai terus-menerus mengatakan kepada Anda hingga Anda mendengarkannya. Alasan mengapa Anda tidak mendengarkannya adalah karena dia tidak melakukan pendekatan terhadap diri Anda dengan cara yang tepat. Kaum wanita memiliki kebiasaan untuk melakukan pendekatan terhadap para pria yang menjadi pasangan mereka dengan cara yang salah melalui pembicaraan yang tidak langsung.

.....

Pada suatu malam, Bobby pulang terlambat dari tempat kerjanya, setelah tiba dia mendapati istrinya Sandra sedang menunggunya dengan wajah yang sangat masam. Sebelum dia sempat mengatakan apa pun, istrinya mendamprat—

Sandra: "Kamu tidak punya perasaan! Kenapa pulang telat lagi? Aku tidak pernah tahu kamu ada di mana! Makan malamnya sudah dingin—kamu memang tidak punya perasaan terhadap siapa pun kecuali dirimu sendiri!"

Bobby: "Jangan berteriak padaku. Kamu bisanya cuma mengeluh dan mendramatisir saja! Aku kerja hingga larut supaya aku dapat cukup uang agar kita tetap bisa hidup nyaman ..... tapi itu tidak pernah cukup di matamu!"

Sandra: "Huh! Kamu benar-benar mikirin diri sendiri! Kenapa sesekali tidak meletakkan kepentingan keluarga nomor satu! Kamu tidak pernah berbuat apa pun di sini—kamu maunya aku semua yang mengerjakan segalanya!"

Bobby: (berjalan pergi) "Minggir! Aku lelah dan aku ingin istirahat. Kamu bisanya cuma ngomelin aku saja."

Sandra: (marah sekali) "Iya, memang! Sana keluarlah dari ruang ini! Kamu bertingkah seperti anak kecil lagi. Kamu tahu apa masalahmu? Kamu selalu lari menghindar dan kamu tidak pernah mau membicarakannya!"

Sandra bukannya mengomunikasikan apa yang sesungguhnya dia rasakan dengan menggunakan ucapan langsung, dia mengungkapkan permusuhan dengan cara tidak langsung yang mengarahkan Bobby pada sikap defensif.

Begitu Bobby masuk ke pola defensif, komunikasi pun putus, mencegah mereka untuk menyelesaikan situasi ini. Namun keduanya juga tidak ada yang mau mendengarkan dan memperhatikan; Sandra terus saja mengulang-ulangi pesan lama, dan Bobby terus saja pergi menghindar, dengan berpikir bahwa Sandra adalah tukang omel yang cerewet.

Mereka tidak mengatakan bagaimana sesungguhnya perasaan mereka berdua. Dan problem mereka pun hanya semakin memburuk saja.

Solusi Untuk Mengomel: Teknik "Aku"

Agar mendapatkan perhatian dari Bobby, tujuan pertama Sandra mestinya adalah menghindari untuk langsung menyemprotnya dan membuatnya berada pada posisi defensif. Dia dapat melakukan hal ini dengan menggunakan teknik "Aku" dan bukan menggunakan kata "kau, kamu" di setiap waktu.

Berikut adalah sebagian dari frasa "kau, kamu" yang digunakan Sandra yang membuat Bobby sangat terusik:

Kamu memang benar-benar nggak punya perasaan!
Kamu sangat egois!
Kamu bertingkah seperti anak kecil lagi.
Kamu tahu apa masalahmu?
Kamu selalu lari menghindar.

Penggunaan bahasa "kau, kamu" memancing reaksi sikap defensif. Penggunaan pernyataan "kau, kamu" menempatkan Sandra pada posisi hakim dan juri—suatu posisi yang tidak akan diterima oleh Bobby. Teknik "aku" memungkinkan Sandra untuk menyampaikan perasaannya tentang perilaku Bobby tanpa menghakimi. Teknik ini akan memungkinkan Anda melakukan percakapan normal dengan pasangan Anda, tanpa harus bertengkar lagi. Dan ini menghentikan percekcokan—selamanya.

Teknik "Aku" memiliki empat bagian. Ini menggambarkan perilaku pasangan Anda, interpretasi Anda terhadapnya, perasaan-perasaan Anda, dan konsekuensi-konsekuensi dari perilaku mereka terhadap diri Anda.

Berikut adalah bagaimana Sandra semestinya dapat menangani Bobby:

Sandra: "Bobby, sepanjang pekan ini kamu selalu pulang terlambat tanpa pernah sekalipun meneleponku [perilaku]. Apa kamu sedang berusaha untuk menghindar dariku, atau kamu sedang menjumpai orang lain? [interpretasi] *Aku* mulai merasa tidak dihargai dan tidak menarik. *Aku* benar-benar terluka [perasaan]. Bila ini terus-menerus begini, *aku* akan sangat mencemaskanmu [konsekuensi]."

Bobby: "Oh Sandra, *aku* sangat menyesal. Aku tak pernah berpikir kamu akan merasa begini. *Aku* tidak sedang menghindarimu. Sungguh *aku* menghargaimu. Dan tidak, *aku* tidak sedang menjumpai orang lain, sayang. Akhir-akhir ini *aku* begitu terbelenggu di tempat kerja, sehingga *aku* harus bekerja lebih lama dan *aku* benar-benar mengalami stres. Waktu sampai di rumah *aku* begitu kecapekan sehingga *aku* butuh waktu sejenak untuk diriku sendiri. *Aku* tidak ingin kamu merasa begini, dan *aku* janji *aku* akan meneleponmu mulai sekarang setiap saat bila *aku* harus berada di kantor hingga telat."

Teknik "aku" ini sangat manjur karena mengurangi sikap defensif, meningkatkan kejujuran dan menjernihkan perasaan masing-masing pihak. Sungguh mustahil untuk membuat jengkel siapa pun dengan teknik ini.

Pada contoh di atas, baik Bobby dan Sandra telah mengomunikasikan pesan dengan jelas dan hal ini memecahkan masalah mereka. Pernyataan dengan teknik "aku" ini akan bekerja dengan manjur manakala penyampaiannya dengan cara yang baik, dengan nada suara yang tepat, dan pada saat yang tepat, maka tunggu sejenak sebelum berbicara untuk memastikan bahwa orang yang diajak bicara menyimaknya.

Solusi Untuk Mengomel: Berikan Waktu Tiga Puluh Menit Kepada Pria Untuk Melepaskan Pikiran Dan Kepenatan

Di ujung hari kerja yang panjang, seorang pria membutuhkan waktu sekitar tiga puluh menit untuk melepaskan pikiran dan kepenatannya guna mengumpulkan kembali energi sebelum dia siap untuk diajak berbicara. Namun, sebagian besar wanita sudah siap berbicara dan ingin segera melakukannya. Berikut adalah cara untuk menerapkan teknik ini:

Bobby: "Sayang, ini yang hari benar-benar panjang dan melelahkan bagiku—bisa beri *aku* waktu sekitar setengah jam untuk melepaskan kepenatan dan rileks sejenak? *Aku* janji nanti *aku* akan bicara denganmu setelah ini."

Sandra: "Sayang, *aku* perlu bicara denganmu tentang hal-hal yang terjadi hari ini. Kapan kita bisa mendiskusikannya?"

Bila Bobby menyepakati waktunya (dan menepatinya) dan Sandra memberinya ruang untuk melepaskan pikiran dan kepenatan, maka percekcokan akan lebih jarang terjadi, ketegangan lebih berkurang dan tak seorang pun yang merasa terintimidasi.

Solusi Untuk Mengomel: Agar Anak-Anak Mengerjakan Apa Yang Anda Inginkan

Bagian dari tanggung jawab orangtua adalah mengingatkan, menghimbau dan bahkan menuntut agar anak-anak melakukan perilaku tertentu demi keselamatan, kesejahteraan, dan kesuksesan mereka sendiri dalam hidup ini. Namun kapankah kepedulian kita itu berubah menjadi omelan? Dan siapakah yang mesti disalahkan bila orangtua terus-menerus mengomel di rumah—anak yang bandel atau orangtua yang mengomel? Jawabannya adalah—orangtuanya.

Sang orangtua telah mengondisikan si anak untuk secara otomatis memberikan tanggapan yang demikian. Si anak telah diajari bahwa tidak perlu menanggapi setelah permintaan pertama dan bahwa standar Anda

memang mengingatkan, menghimbau atau meminta berkali-kali sebelum Anda berharap mereka akan mematuhinya. Si anak telah melatih Anda untuk terus-menerus mengulang-ulangi permintaan Anda dan mereka pun berpikir bahwa Anda tidak sungguh-sungguh menginginkan mereka berbuat.

Bagi orangtua, ini adalah sebuah lingkaran setan. Semakin Anda mengulang-ulangi dan mengeluh, maka akan semakin lama pula si anak membandel. Semakin Anda frustrasi oleh kebandelan si anak, maka Anda pun semakin kesal dan semakin cerewet. Si anak kini mulai kesal dengan kemarahan Anda karena, dalam benak mereka, mereka tidak berbuat salah apa pun. Kini si anak menjadi bingung dan frustrasi. Apa yang pada mulanya berupa permintaan sederhana seperti, “Kesini dan ayo makan!” telah berubah menjadi perang.

Situasi orangtua yang mengomel dan anak yang membandel dapat dikoreksi dengan mudah dan yang Anda butuhkan hanya disiplin dan ketegasan—pada diri Anda, bukan pada si anak.

Bersikap tegaslah pada diri Anda, bukan pada anak-anak Anda.

Anda harus siap untuk bersikap tegas pada masalah khusus apa pun selama tiga puluh hari tanpa ragu-ragu. Jelaskan kepada anak Anda bahwa dia hanya perlu diminta sekali saja untuk bekerja sama dan bila dia tidak menanggapi, itu adalah pilihannya. Lalu terangkan konsekuensi-konsekuensi yang dihadapinya bila tidak patuh.

Contoh: “Nico, ibu ingin kau pungut pakaian kotormu dari lantai kamar tidurmu dan letakkan di keranjang cucian. Bila tidak, ibu tidak akan mencucinya.”

Di sinilah disiplin pribadi dan kebulatan tekad mulai bermain. Siapa yang lebih dulu mengalah? Bila Anda yang mengalah dan memungut pakaian itu, maka Anda kembali ke awal lagi. Bila Anda memiliki disiplin pribadi, biarkan saja pakaian kotor itu menumpuk dan tulikan telinga Anda atas keluhan apa pun tentang masalah kehabisan pakaian. Ini mungkin tampaknya keras, namun Anda akan mengajarkan kebiasaan untuk bertanggung jawab, bukan untuk menyebut memiliki rumah yang lebih berbahagia. Dan pasangan wanita anak Anda di kemudian hari nanti tidak akan menyalahkan Anda atas kebiasaan-kebiasaan buruk anak Anda.

Perilaku anak adalah hasil langsung dari latihan yang pernah diberikan orangtuanya, baik atau buruk.

Jangan Omeli Mereka—Latih Mereka

Bila Anda dapati diri Anda terus-menerus mengomeli seseorang, hal ini memperlihatkan bahwa orang tersebut telah melatih Anda untuk mengerjakan apa yang mereka ingin Anda kerjakan. Dengan kata lain,

merekalah yang membuat aturan mainnya dan Anda yang mengikuti aturan itu. Contoh, katakanlah Anda terus-menerus meminta orang ini untuk berhenti melemparkan handuk basahnya ke atas lantai kamar mandi. Tampaknya tak peduli seberapa pun protes Anda, orang ini tetap saja begitu. Konsekuensinya, akhirnya Andalah yang memungut handuk yang telah dipakai tadi karena Anda tidak suka kamar mandi yang berantakan dan Anda pikir bila Anda tidak melakukannya, tidak ada orang lain yang mau dan tidak akan ada handuk kering yang bisa dipakai oleh siapa pun. Di sini kenyataannya adalah bahwa orang itu tahu bahwa, bagaimanapun, Anda pada akhirnya akan memungut handuk tadi—yang perlu mereka lakukan adalah membiasakan diri dengan sedikit omelan Anda, yang barangkali adalah sedikit harga yang harus dibayar. Maka Anda telah dilatih oleh mereka.

Berikut adalah cara untuk membalikkan situasi ini: Bagikan handuk bersih untuk tiap-tiap anak dan/atau orang dewasa di dalam rumah dan beritahu mereka bahwa ini adalah handuk pribadi mereka dan mereka bertanggung jawab penuh atas handuk itu beserta kondisinya. Beritahu mereka bahwa bila mereka meninggalkan handuk basah atau kotor mereka di atas lantai, Anda akan memindahkannya karena Anda tidak suka lantai yang berantakan dan itu melanggar hak Anda untuk memiliki rumah yang rapi. Beritahu mereka bahwa Anda akan meletakkan handuk yang mengganggu itu di halaman belakang, atau di pagar samping, di kandang anjing atau bahkan di bawah bantal mereka. Anda tidak peduli di mana meletakkannya—pilihannya ada di tangan mereka. Tatkala Anda pertama kali menerapkan strategi ini akan menimbulkan banyak tertawaan, kebingungan, dan protes dari mereka namun Anda harus tetap jalan saja dengan lurus atau Anda akan tetap menjadi orang yang dilatih.

Katakanlah, misalnya, setelah itu terjadi bahwa Anda menyingkirkan handuk basah tersebut dari pandangan mata dan memindahkannya di bagian bawah lemari sapu. Tatkala si pemalas itu akan mandi lagi dia akan menanyai Anda di mana handuknya berada dan Anda akan memberitahukan tempatnya. Nanti dia akan mendapati betapa tidak nyamannya mengeringkan tubuh dengan handuk yang lembab dan bau. Hanya dibutuhkan dua atau tiga kali bagi mereka untuk dilatih memungut dan menggantungkan handuk mereka. Teknik yang sama juga manjur untuk kaos kaki kotor, pakaian dalam atau barang apa saja yang tidak Anda inginkan ditaruh sembarangan begitu saja. Dengan teknik ini, Anda menjadi pelatih dan bukan yang dilatih dan tidak perlu mengomel lagi. Akan tetapi, bila Anda memilih untuk terus saja mengambili barang yang ditaruh sembarangan oleh setiap orang, maka itu berarti Anda memilih untuk tetap menjadi orang yang dilatih dan dengan demikian tidaklah pantas untuk mengomeli siapa pun tentang masalah meninggalkan barang secara sembarangan di atas lantai.

Solusi Untuk Mengomel: Sebuah Studi Kasus Bersama Anak-Anak

Paul, umur 13 tahun, diberi tugas membuang sampah setiap Rabu malam. Biasanya dia bilang dia akan mengerjakannya setelah makan malam atau tatkala film kesukaannya sudah selesai, atau begitu dia selesai mandi, namun dia akan terus-menerus lupa untuk melakukannya. Pekan demi pekan bau tidak sedap yang berasal dari makanan basi akan menyeruak ke seluruh rumah seiring dengan tumpukan sampah yang makin menggunung. Ibunya sudah habis kesabaran untuk meminta terus dan tergelincir untuk mengomel. Seluruh isi rumah pening mendengarkan tentang masalah sampah itu dan mencium baunya. Namun hal itu tidak mengganggu bagi Paul—dia dengan mudah melupakannya dan sudah siap untuk diomeli.

Akhirnya, ibu Paul menyadari bahwa anaknya telah melatihnya untuk mengomel maka dia pun memutuskan untuk mengambil alih kendali. Dia memberitahu Paul bahwa tanggung jawabnya adalah membuang sampah keluar namun, karena dia tidak melakukannya, seluruh keluarga yang menderita sebagai hasil dari bau makanan yang sudah basi. Lalu dia diberitahu konsekuensi-konsekuensi ketidakpatuhannya. Bila sampah itu tidak dikeluarkan, kata ibunya, maka sampah itu akan diletakkan di kamar tidurnya. Bila dia tidak peduli dengan bau makanan basi itu, maka dia seharusnya tidak usah mempedulikan bahwa dia akan tidur dengannya. Hal ini dikemukakan dengan cara yang lucu, santai, tidak menyerang namun langsung mengena.

Seluruh keluarga tidak sabar untuk menunggu datangnya Rabu malam dan, sebagaimana biasanya, Paul lupa lagi untuk membuang sampah keluar. Pada malam berikutnya, tatkala dia naik atas ke ranjang, dia membuka selimut dan mendapati kasurnya penuh dengan sampah basi. Kamar tidurnya bau menyengat! Harga dari pelajaran ini adalah selimut yang kotor dan bau (yang mana Paul disuruh untuk mencucinya—dia sudah tahu konsekuensinya). Dan semenjak itu dia tidak pernah lagi kelupaan membuang sampah keluar.

Bagaimana Memahami Si Tukang Omel:

Bila pihak yang diomeli jujur dengan dirinya sendiri dan mengakui unsur-unsur kebenaran di dalam omelan itu dan mengakui bahwa omelan itu biasanya adalah jeritan untuk mendapat pengakuan, dia dapat dengan cepat mengubah situasinya menjadi menang-menang. Dorongan terbesar dalam fitrah manusia adalah untuk merasa dirinya penting. Riset telah berkali-kali memperlihatkan bagaimana orang-orang yang bekerja penuh waktu lebih sedikit mengomel daripada mereka yang menghabiskan waktunya dalam kurun yang lama di dalam isolasi dari orang-orang dewasa lainnya di dalam rumah. Mereka melihat sumbangan mereka untuk skema besar segala hal sebagai sesuatu yang penting dan merasa

bahwa usaha mereka mendapatkan pengakuan. Demikian pula, para ibu rumah tangga yang memang benar-benar menikmati berada di rumah dan merasa bangga dalam merawat rumah yang bersih dan nyaman, membikin masakan yang enak dan sehat, dan mengurus keluarganya juga cenderung untuk tidak mengomel—asalkan mereka mendapat jenis penghargaan serta terima kasih yang sama.

Maka orang-orang yang merasakan kejemuan, melakukan pekerjaan yang berulang-ulang atau mereka yang kesal karena berada di rumah cenderung untuk menjadi tukang omel. Sebagian wanita tak diragukan merasa bahwa hidup mereka gersang. Mencuci pakaian, menyedot karpet, membersihkan dapur, merapikan tempat tidur, dan berbelanja semuanya itu dapat menumpulkan pikiran setelah beberapa tahun. Bila ini masih ditambah lagi dengan anak-anak yang bandel dan dalam waktu sepuluh menit saja telah kembali mengacak-acak semua pekerjaan yang telah dirapikan selama hari itu, niscaya Anda akan mendapati seseorang yang mengomel sebagai pelampiasan untuk mendapatkan perhatian dan berusaha untuk membuat setiap orang lainnya merasa sama-sama sengsaranya dengan dirinya.

Karena dasar dari mengomel adalah kebenaran, pihak yang diomeli harus menerima tanggung jawab yang setara untuk omelan. Mengomel adalah buah dari komunikasi yang buruk.

Tantangan Bagi Pihak Yang Diomeli

Untuk mencapai situasi menang-menang maka kedua belah pihak harus mau mengubah dan berbagi tanggung jawab. Pihak yang diomeli perlu mengakui dan menerima kontribusinya atas problem ini.

Pihak yang diomeli mengembangkan pola-pola penghindaran diri, yang malah menambah masalah. Mereka mungkin saja mengabaikan pihak yang mengomel, berusaha untuk membuatnya diam, meninggalkan ruangan atau rumah atau mengutarakan alasan mengapa tidak memenuhi permintaan pihak yang mengomel. Pihak yang diomeli bisa seenaknya saja begitu karena dia selalu dapat menimpakan kesalahan pada pihak yang mengomel. Namun satu-satunya jalan keluar bagi pihak yang diomeli adalah untuk berhenti, memikirkan dengan cermat apa yang terjadi untuk mengambil keputusan berikutnya, dan mempertimbangkan kontribusi mereka. Mereka semestinya melihat omelan sebagai jeritan minta tolong.

Sebagai pihak yang diomeli mestinya Anda bertanya pada diri sendiri:

Apakah Anda mendengarkan orang lain?
Apakah Anda memahami rasa frustrasi orang lain?
Apakah Anda memperlihatkan rasa unggul, membuat mereka merasa tidak berharga?
Apakah Anda mengakui pencapaian-pencapaian orang lain?

Apakah Anda menolak untuk berbagi kegiatan-kegiatan rumah tangga karena Anda memandang bahwa diri Anda sebagai pencari nafkah dan dengan demikian layak untuk berbuat seenaknya di rumah?
Apakah Anda hanya malas-malasan dan cuek?
Apakah ada kemarahan lainnya yang terpendam, yang memotivasi ketidaksediaan Anda untuk memahami masalah-masalah pihak lain?
Apakah Anda ingin bahagia?

Bila Anda memang ingin bahagia, apakah Anda siap untuk duduk dengan pihak lain dan membicarakannya?

Tantangan Bagi Pihak Yang Mengomel

Bila Anda adalah pihak yang suka mengomel, pernahkah Anda pikir bahwa pihak lain mungkin tidak mampu memenuhi permintaan Anda? Apakah Anda bersikap seperti orangtua terhadap mereka? Apakah Anda berkeras menghendaki tindakan segera, tanpa melihat kebutuhan orang lain pada saat itu? Apakah Anda senantiasa mengulang-ulangi tuntutan Anda?

Bila jawaban Anda untuk sembarang pertanyaan-pertanyaan tadi adalah ya, duduklah bersama pihak lain dan bersiaplah untuk berkomunikasi dengan menggunakan bahasa "Aku":

Katakan kepadanya apa yang membuat Anda frustrasi.
Sepakatilah pada bingkai waktu untuk dipenuhinya permintaan-permintaan Anda.
Berhentilah mengulang-ulangi.
Nyatakan kebutuhan-kebutuhan Anda, lalu berhenti dan simaklah tanggapan dari suami/istri Anda.
Carilah masukan dari pasangan Anda. Mungkin dia memiliki ide yang lebih bagus.
Hindari pernyataan-pernyataan dengan kata "kau, kamu," yang menyebabkan penolakan dari pihak lain.
Apakah solusinya atau konsekuensinya bila dia tidak mempertimbangkan perbuatannya yang tidak dipikirkan?
Apakah yang sedang Anda lakukan ini adalah untuk memperbaiki citra diri Anda sendiri?
Apakah Anda memberikan penghargaan pada diri Anda sendiri atas prestasi dalam mencapai tujuan-tujuan Anda pada basis hari demi hari?
Apakah Anda ingin bahagia?

Mengomel dapat menjadi cara hidup bagi banyak orang, sarana yang dengan itu mereka selalu mengakhiri komunikasi, yang membuat mereka kesal, benci dan sengsara atas salah seorang dalam hidup mereka yang semestinya benar-benar menjadi sumber kebahagiaan, kehangatan, dan dukungan yang sangat besar pada setiap harinya. Namun tidak harus jadi begitu. Ikutilah strategi-strategi sederhana kami untuk membangun masa depan yang lebih membahagiakan dan penuh cinta bagi diri Anda berdua.

IV

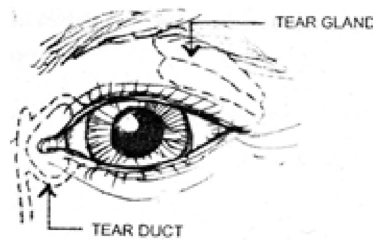
TANGISAN: ALAT EKSPLOITASI EMOSI

Terkadang, orang menangis sebagai bentuk tanggapan langsung dari isi hatinya, namun banyak juga yang menangis sebagai suatu cara untuk memanipulasi emosi orang lain. Sementara kaum pria kadang-kadang saja melakukannya, kaum wanita lebih cenderung untuk menggunakan air mata sebagai cara untuk 'memeras' orang lain secara emosional. Kadang-kadang mereka tidak menyadari apa yang sedang mereka lakukan itu. Mereka menangis sebagai respons atas suatu situasi, dengan pengetahuan bahwa hal tersebut akan membuat orang lain merasa tidak enak di dalam hatinya dan semoga dengan cara demikian dia dapat dimanipulasi. Ini adalah sebuah mekanisme untuk mengontrol yang bisa dilakukan dengan sengaja atau muncul dari alam bawah sadar. Tujuannya adalah untuk memaksa orang lain—suami, kekasih, anak, orangtua atau teman—untuk melakukan suatu tindakan yang bila tidak dengan cara demikian mereka tidak mau melakukannya. Kaum wanita juga menangis sebagai upaya untuk memperlihatkan rasa penyesalan dan dengan demikian akan menerima hukuman yang lebih ringan atas perbuatan salahnya seperti melakukan perselingkuhan atau mengutil barang di toko. Bab ini akan membantu Anda mengindentifikasi orang-orang di dalam hidup Anda yang menggunakan taktik ini untuk memanipulasi atau menggertak sambal sehingga Anda mau melakukan apa yang mereka inginkan.

Mengapa Kita Menangis

Menangis adalah suatu hal yang kita lakukan sebagaimana halnya hewan-hewan lainnya dan dimulai pada waktu lahir, namun manusia adalah satu-satunya penghuni daratan yang menangis dengan emosi. Air mata memiliki tiga fungsi bagi manusia: yaitu untuk membantu membersihkan permukaan mata; untuk mengeluarkan bahan-bahan kimia yang menekan dari tubuh; dan sebagai sebuah isyarat tekanan visual dalam sebuah perubahan situasi yang amat emosional.

Air mata dibentuk oleh sebuah kelenjar di atas mata dan dihilangkan oleh dua pembuluh di sudut bagian dalam mata yang kosong ke rongga hidung. Dalam suasana yang emosional dan menekan, kelebihan air mata yang tidak dapat dikeringkan dengan cepat oleh pembuluh akan mengalir ke pipi.



Gambar 3 Kelenjar air mata (*tear gland*) adalah kran; pembuluh air mata (*tear duck*) adalah pengering.

Mengapa Wanita Lebih Sering Menangis Daripada Pria

Menangis dimulai ketika lahir dan tujuan utamanya adalah untuk merangsang perasaan cinta dan melindungi dari orang dewasa. Menangis adalah cara bagi bayi untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan, sebagai orang dewasa, perilaku ini masih terus berlangsung pada sebagian wanita. Sebagian besar wanita dapat mengenali tujuh makna yang berbeda di balik tangisan seorang bayi untuk mengevaluasi kebutuhannya. Kelenjar air mata pada wanita lebih aktif daripada kelenjar air mata pria, yang mana hal ini konsisten dengan lebih besarnya tanggapan emosional otak wanita. Pria jarang menangis di depan umum, karena dari sudut pandang evolusi, seorang pria yang memperlihatkan emosi, terutama di depan para pria lainnya, dapat mendatangkan risiko. Dia akan tampak lemah dan hal ini akan mendorong para pria lainnya untuk menyerangnya. Akan tetapi, bagi kaum wanita untuk memperlihatkan emosi kepada orang lain, khususnya para wanita lain, dilihat sebagai sebuah tanda ketulusan karena orang yang menangis menjadi bayi dan menempatkan teman-temannya untuk berperan sebagai orangtua yang melindungi.

Tangis memiliki tiga tujuan yang diketahui:

1. Untuk mencuci mata

Banyak ahli zoologi yang percaya bahwa fungsi ini adalah peninggalan dari era akuatik tatkala kita hidup terutama di dalam air dan mengembangkan jari-jari yang berjaring, lubang hidung yang menghadap ke bawah untuk memungkinkan berenang dengan efektif. Kelenjar air mata mengeluarkan cairan ke dalam mata dan pembuluh air mata bertindak sebagai pengering untuk menghilangkannya melalui rongga hidung. Tangis berfungsi untuk menghilangkan garam dan kotoran-kotoran lainnya dari mata—suatu kekhasan yang tidak tampak pada primata-primata lainnya. Air mata juga mengandung enzim yang disebut *lysozyme* yang membunuh bakteri dan mencegah infeksi pada mata.

2. Untuk mengurangi stres

Analisis kimia terhadap air mata mengungkapkan bahwa air mata karena stres, yaitu yang mengalir ke bawah pada pipi, mengandung berbagai protein dari bahan-bahan yang digunakan untuk membersihkan mata. Tubuh tampaknya menggunakan fungsi ini untuk membersihkan racun-racun stres dari tubuh. Ini dapat menjelaskan mengapa para wanita mengatakan mereka merasa lebih baik setelah "menangis sepuas-puasnya," bahkan tatkala tampaknya tak ada alasan yang nyata untuk menangis. Air mata juga mengandung *endorphin*, salah satu penghilang rasa nyeri alami tubuh, yang bertindak sebagai pengatur/pengurang rasa sakit emosional.

3. Sebagai isyarat emosional

Anjing laut dan berang-berang laut menangis tatkala merasakan kepedihan yang emosional karena mereka kehilangan anak mereka. Manusia adalah satu-satunya hewan darat yang menangis baik karena emosi atau untuk memanipulasi secara emosional. Air mata adalah sebuah isyarat emosional yang meminta orang lain untuk memeluk dan menenangkan orang yang menangis dan mendorong produksi hormon *oxytocin*, yaitu hormon yang berfungsi untuk membuat seseorang punya keinginan untuk disentuh dan dimanja oleh orang lain.

Anjing laut dan berang-berang laut tidak saling memanipulasi satu sama lain dengan air mata. Hanya manusia yang melakukannya.

Mata yang berkaca-kaca terjadi manakala emosi seseorang mengental namun air mata tidak melimpah hingga mencapai titik di mana ia mengalir hingga ke pipi. Mata yang berkaca-kaca dapat dilihat pada kedua mata orangtua atau kekasih yang merasa bangga dan berkejap-kejap sewaktu cahaya memantul dari air mata yang dihasilkan.

Tangis dan Pemerasan Secara Emosional: Bagaimana Pemerasan Berjalan

Kini karena Anda sudah tahu tujuan menangis, kita akan memeriksa secara mekanis tentang bagaimana seseorang bisa menggunakan cara ini untuk memanipulasi orang lain.

Studi Kasus: Kisah Deasy

Deasy adalah seorang wanita yang menarik dan cerdas. Dia belajar di akademi sekretaris sebelum menduduki posisi sebagai asisten pribadi eksekutif. Dia menyukai kehidupan yang serba instan: pesta-pesta,

apartemen yang mahal, pakaian-pakaian dari para disainer dan mobil balap. Dia memperoleh uang yang cukup untuk memenuhi biaya-biaya hidupnya, namun kehidupan sosialnya yang penuh hura-hura biasanya dibayari oleh teman-teman prianya.

Akan tetapi, Deasy tidak suka bekerja untuk hidup. Bangkit dari ranjang dan masuk kantor pukul 9.00 pagi setelah semalaman begadang rasanya menjadi semakin berat saja. Kehidupan sosial dan komitmen pekerjaannya tidak selaras.

Pada suatu malam dalam sebuah pesta, dia menceritakan kesulitannya kepada seorang pria yang dijumpainya di sana. Pria itu lebih tua dan tampaknya kaya, memiliki sebuah mobil Porsche dan kapal pesiar, banyak bepergian dan tampaknya tidak kerja. Dia menyarankan kepada Deasy bahwa dia bisa menjadi pemandu kelas atas dan, untuk komisi dari jasanya, pria itu dapat membantu memperkenalkan dirinya kepada banyak klien.

Setelah beberapa hari memikirkannya secara mendalam, Deasy menerima tawaran pria itu dan segera menikmati kehidupan yang diinginkannya. Namun tidak untuk waktu lama. Rasa bersalah, suara hati sanubarinya, dan insiden berat segera menyadarkannya bahwa kehidupannya yang sebelum ini tidaklah begitu buruk sama sekali. Dia pergi, berganti nama menjadi Stephanie dan mendapatkan pekerjaan di sebuah firma akuntan besar. Segera saja Deasy, yang kini dikenal sebagai Stephanie, berkencan dengan salah seorang partner bisnis—bosnya sendiri, Graham. Akhirnya mereka menikah dan setelah melewati waktu tiga tahun yang penuh kebahagiaan, akhirnya memiliki seorang anak. Hidup ini indah bagi Deasy—alias Stephanie. Dia memiliki suami yang hebat dan mencintai dirinya, seorang bayi yang cantik, rumah baru, keamanan finansial dan banyak teman.

Pada suatu pagi dia menerima telepon dari Frank. Pria itu adalah klien rutin sewaktu dia masih menjadi pemandu. Dia ingin bertemu lagi dengan Stephanie dan mengajak makan siang. Stephanie menolak. Itu masa lalu dan kini sudah berlalu. Frank berkeras bahwa ini demi kepentingan Stephanie sendiri untuk menjumpainya dan mengatakan bahwa dia yakin bahwa Stephanie tidak ingin kehidupannya sebelum ini dibeberkan kepada suami dan teman-temannya.

Stephanie tak berkutik. Dia bisa kehilangan segalanya—suaminya, rumahnya, anaknya, seluruh keamanan dalam kehidupannya.

Stephanie menjumpai Frank, yang meminta $10.000 untuk tutup mulut. Stephanie memiliki tabungan dan merasa bahwa dia tidak punya pilihan kecuali membayarnya. Tiga bulan kemudian, Frank kembali lagi dengan tuntutan-tuntutan yang lebih jauh lagi namun kini dia meminta seks dan uang kas. Stephanie mengadu ke polisi. Frank didakwa atas aksi pemerasan dan mendapat kurungan 12 bulan penjara. Walaupun

suaminya, Graham, dapat menangani situasi ini dengan baik, Stephanie tahu bahwa hidupnya tidak akan pernah sama lagi.

Ini adalah kasus klasik tentang bagaimana kejahatan pemerasan berjalan. Kasus ini memiliki strategi-strategi yang berlaku pada situasi apa saja di mana seseorang berusaha untuk memanipulasi orang lain demi keuntungan pribadi. Berikut adalah bahan-bahan utama dan para pemainnya:

Korban: seseorang yang punya perasaan bersalah atau wajib.
Pemeras: orang yang tahu kelemahan korbannya.
Tuntutan: bayaran untuk tutup mulut atau kerjasama.
Ancaman: ancaman akan dibeberkan, hukuman, kehilangan sesuatu yang sangat berharga atau rasa bersalah.
Resistensi: penolakan awal oleh korban untuk bekerjasama.
Kepatuhan: memenuhi tuntutan-tuntutan si pemeras.
Keberlangsungan: adanya tuntutan-tuntutan terus-menerus yang tak terelakkan.

Sebagian besar orang tak pernah mengira bahwa orang-orang yang dekat dengan mereka dapat menggunakan tipe strategi manipulasi semacam ini; mereka hanya berpikir bahwa orang-orang ini "berperilaku buruk" atau "menekan." Bab ini akan membantu Anda mengidentifikasi siapa saja orang-orang ini di dalam hidup Anda dan akan memperlihatkan kepada Anda apa yang mesti dilakukan bila hal ini terjadi.

Pemerasan Emosional

Pemerasan emosional adalah di mana seseorang yang secara emosional dekat dengan Anda secara halus mengancam untuk menghukum Anda atau mengancam atau mengisyaratkan bahwa Anda akan menderita bila Anda tidak memenuhi apa yang mereka inginkan. Mereka mengetahui rahasia-rahasia Anda yang paling dalam serta kelemahan diri Anda dan menggunakan pengetahuan yang intim ini untuk membuat Anda patuh. Apapun kekuatan atau kelemahan yang Anda miliki, si pemeras akan menggunakannya terhadap diri Anda.

Studi Kasus: Kisah Elizabeth

Suami Elizabeth, Bill, dan ibunya tidak pernah menyukai satu sama lain. Ibunya yakin bahwa Bill tidak cukup baik untuk putrinya dan selalu berusaha membuat masalah di antara pasangan tersebut.

Pada suatu hari, dia menceritakan kepada Elizabeth bahwa salah satu temannya telah melihat Bill dengan wanita lain di sebuah bar lokal. "Ah, mungkin itu cuma teman kerja," kata Elizabeth.

Elizabeth membawa hal itu kepada Bill. Dia marah besar, dan menuduh istrinya memata-matainya. “Mungkin bila kau tidak mempercayaiku, kita seharusnya meninjau kembali hubungan kita,” katanya. Elizabeth tetap ngotot, dan akhirnya Bill terpaksa mengakui bahwa wanita itu adalah pemilik bar dan dia sedang merancang rencana untuk membuat pesta kejutan bagi ulang tahun Elizabeth yang akan datang. Bill kemudian berkeras untuk menggelandang Elizabeth ke bar itu dan memperkenalkan mereka satu sama lain.

Dua tahun kemudian, ibu Elizabeth mengalami sakit berat. Dia harus opname empat bulan di rumah sakit, dan setelah keluar, dia sudah menjadi lemah dan kehilangan rasa percaya dirinya. Elizabeth tahu, dengan perasaan hati yang berat, bahwa dia harus meminta ibunya untuk tinggal bersama mereka, namun dia bisa membayangkan bagaimana reaksi Bill atas ide ini. Dia dengan hati-hati memilih waktu yang tepat untuk membicarakannya.

Malam itu, dia membuat penampilannya lebih baik, dan memasakkan makanan kesukaan Bill. Tatkala Bill pulang ke rumah dia memberinya segelas anggur, dan menanyakan kabarnya pada hari itu. Pada saat mereka berdua duduk di meja makan, Elizabeth tahu bahwa suaminya sedang merasa tenang dan santai.

Setelah makanan penutup, dia meletakkan tangannya ke kepalanya. Bill jadi perhatian dan menanyakan ada masalah apa. “Aku tidak tahu bagaimana menceritakannya kepadamu,” jawab istrinya. “Aku cuma merasa ngeri.” Bill meletakkan tangannya ke tangan istrinya. “Liz, ada apa?” tanyanya. “Apakah ini sesuatu yang telah kulakukan?” Elizabeth menggelengkan kepalanya dengan sedih. “Tidak, Bill, engkau tidak berbuat apa pun. Aku cuma ..... “ Lalu tangisnya pun pecah.

Bill merangkul pundak istrinya dan memintanya untuk menceritakan kepadanya apa masalahnya. Melalui air matanya, dia menggeleng-gelengkan kepalanya. “Tidak, ini tidak apa-apa, Bill. Aku akan membereskannya. Maaf tentang hal ini. Jangan cemas.” “Tapi, Liz,” kata Bill memohon, “Katakan kepadaku apa yang terjadi. Yakin bahwa tidak seburuk ini?” Melalui air matanya, Elizabeth memandang dengan penuh iba kepadanya. “Tidak, Bill, aku takut kau akan marah kepadaku, dan aku tidak sanggup menanggungnya,” dia berkata dengan suara lembut yang pecah. “Kau tidak akan mengerti.” Bill pun mulai merasa tidak karuan. “Tolong katakan padaku,” katanya. “Jujur deh—aku akan berusaha untuk mengerti.” Bill mulai berpikir yang terburuk. Elizabeth pasti telah selingkuh.

Elizabeth ngeri, mengusap kedua matanya dan kemudian menarik napas panjang. “Ini tentang ibu,” ujarnya. “Sekarang beliau sudah begitu rapuh dan aku cemas akan keadaannya. Aku ingin merawatnya, namun aku tahu bagaimana perasaanmu nanti terhadapnya bila tinggal di sini bersama kita. Aku telah berusaha membuang pikiran ini jauh-jauh, namun

aku jadi tersiksa—pikiran tentang beliau di rumah itu sendirian saja dan tak ada orang yang akan menolongnya bila beliau jatuh lagi. Oh Bill, aku tidak tahu mesti bagaimana ..... bila ini ibumu aku akan mengatasinya ..... " Dia tenggelam dalam isak tangis yang panjang.

Pada mulanya, Bill dengan datar tidak setuju ibu mertuanya tinggal bersama mereka. Namun setelah dua hari Elizabeth menangis terus, dia pun mulai merasa bersalah. Bila dia memang mencintai Elizabeth, bukankah seharusnya dia siap berkorban untuknya? Bukankah demikian yang disebut dengan cinta sejati itu? Bukankah pernikahan itu tentang kompromi-kompromi? Dia pun mulai merasa mementingkan diri sendiri dan jahat—persis seperti tebakan Elizabeth bahwa dia akan merasa begitu. Akhirnya, Bill pun setuju untuk masa percobaan selama satu bulan. Baik Elizabeth dan ibunya tahu bahwa sekali saja sang mertua menginjakkan kaki di pintu maka sebenarnya sudah mustahil untuk mengeluarkannya lagi. Dan Bill tahu bahwa setiap kali dia protes maka akan ada air mata dan tuduhan-tuduhan dan dia akhirnya akan merasa tidak enak. Perangkap telah terpasang.

Kisah Elizabeth dan Bill memiliki semua bahan pemerasan khas di mana seseorang berusaha untuk memanipulasi orang lainnya secara emosional demi kepentingan pribadinya sendiri:

Korban: Bill—dia punya kelemahan dan rasa bersalah manakala wanita dalam hidupnya secara emosional tampak tertekan.
Pemeras: Elizabeth—dia mengetahui kelemahan Bill.
Tuntutan: Ibu Elizabeth pindah ke rumah mereka.
Ancaman: Isyarat hilangnya rasa cinta bila Elizabeth tidak mendapatkan keinginannya.
Resistensi: penolakan awal oleh Bill untuk bekerjasama.
Kepatuhan: Bill menyerah pada tuntutan Elizabeth.
Keberlangsungan: percekcokan dan air mata yang mau tak mau senantiasa berlangsung.

Setiap orang tahu setidak-tidaknya ada satu orang yang pernah menggunakan taktik pemerasan emosional guna memaksa mereka untuk melakukan sesuatu yang pada mulanya mereka tidak inginkan. Mungkin situasinya mirip seperti yang dialami oleh Bill, atau bisa saja terjadi secara rutin dengan seseorang yang pasif-agresif yang tampaknya tak pernah mengatakan dengan tepat apa yang diinginkannya—mereka pada ujungnya hanya membuat permainan untuk mendapatkan hasilnya. Penting bagi Anda untuk mengidentifikasi siapa saja di dalam hidup Anda yang menggunakan taktik-taktik ini untuk memanipulasi atau menggertak Anda agar mereka bisa mendapatkan apa yang diinginkannya. Sebagian besar orang tidak pernah menyadari bahwa kawan-kawan atau keluarga

mereka dapat menggunakan tipe strategi yang direncanakan secara matang dan dengan sadar ini; mereka hanya berpikir bahwa orang-orang ini memiliki sifat tegas atau agresif. Akibat yang ditimbulkan pada orang yang diperas secara emosional ini selalu destruktif.

Orang-orang yang paling umum melakukan pemerasan secara emosional adalah anggota-anggota keluarga dan teman-teman dekat.

Anda akhirnya sepakat untuk melakukan sesuatu yang sebelumnya tak pernah Anda inginkan, atau tidak bijak bila Anda lakukan. Dalam proses untuk memenuhi, si pemeras membuat Anda merasa tidak enak dan bersalah untuk menolaknya. Mau tak mau, Anda akan kesal berada pada situasi tersebut. Apakah Anda menyadarinya atau tidak, pada jangka panjang, hubungan Anda dengan si pemeras tidak akan pernah sama lagi.

Pria Dan Pemerasan Emosional

Para pria jauh lebih sering menjadi korban pemerasan emosional daripada menjadi pelakunya. Pria lebih suka menyatakan secara langsung apa yang mereka inginkan. Para wanita, dalam perkembangan peran mereka sebagai penjaga perdamaian, cenderung malu untuk mengatakan dengan tepat apa yang mereka inginkan, tatkala mereka menginginkannya. Kebanyakan wanita kekurangan rasa penghargaan atas diri sendiri untuk menyadari bahwa mereka layak atas apa yang sedang mereka minta. Sebagai penjaga sarang, dorongan yang melimpah pada diri mereka adalah untuk menjadi orang yang disukai oleh orang lain. Mereka selama ini selalu menjadi pemelihara hubungan—dengan pasangannya, anak-anak, dan keluarga atau kelompok sosial lain. Otak mereka diorganisasikan untuk berhasil menjalankan hubungan. Dengan demikian, seringkali mereka menjadikan pemerasan emosional sebagai jalan keluar untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan, daripada memintanya secara langsung dan berisiko untuk ditolak.

Pemerasan tampaknya adalah sebuah jalan yang mudah karena memungkinkan bagi orang yang bersangkutan untuk menghindari konfrontasi.

Para pria akan menggunakan pemerasan emosional, namun selalu pada tingkatan yang lebih rendah. Otak pria berfungsi jauh lebih sederhana manakala sampai pada emosi. Tatkala para pria dulu berburu, mereka sepenuhnya lebih menyukai pendekatan langsung dan otak mereka selanjutnya telah berkembang dengan cara demikian.

Bila seorang pria ingin agar ibunya pindah ke rumahnya, mungkin dia akan memberikan pasangannya seikat bunga sebelum dia meminta, namun itu akan menjadi kelanjutan dari manipulasinya. Lalu dia akan langsung membahas persoalan itu dan mendiskusikannya dengan terus-terang, tanpa emosi, sambil melihat sisi-sisi pro dan kontranya. Mungkin dia akan mempresentasikan rencana untuk membangun perluasan rumah, meminta bantuan petugas kesehatan untuk mengunjungi ibunya di rumah, berakhir pekan tanpa ibu, dan sebagainya. Pria seringkali meminta atau secara halus berkeras bahwa setiap orang lainnya mengikuti apa yang diinginkannya, dan kebanyakan wanita mematuhinya.

Para pria akan menggunakan pendekatan langsung yang terencana untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Para wanita lebih suka menggunakan pemerasan secara emosional.

Secara historis, kaum pria berada pada posisi yang lebih kuat daripada kaum wanita, dan dapat menembak langsung secara terbuka. Kaum wanita jarang yang cukup dominan untuk berada pada posisi di atas, maka selama berabad-abad harus mengandalkan pada tipu muslihat dan kelihaian mereka untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Akan tetapi, dalam beberapa situasi, para pria pun menggunakan pemerasan secara emosional sebagai senjata pamungkas. Para pemuda, misalnya, dalam rangka berupaya merayu pacar-pacar mereka untuk mendapatkan seks, menggunakan pemerasan secara emosional sebagai alat untuk mencapai keinginannya.

Studi Kasus: Kisah Bram

Bram sudah dua kali jalan bersama Nicole, dan sepulang dari kencan mereka biasa mengakhirinya dengan sebuah ciuman yang dalam dan lama sebelum akhirnya Nicole melepaskan diri dari dekapan Bram dan meloncat keluar dari mobil pemuda itu dan berjalan melintasi halaman rumah orangtuanya. Bram pun menjadi tidak sabaran. Dia menyukai Nicole dan ingin berhubungan seks dengannya, namun tampaknya Nicole bertahan. Bram tidak dapat memahami mengapa. Katanya Nicole suka padanya, dan dia merasa adalah wajar bahwa gadis itu akan menginginkan untuk berhubungan seks seperti halnya dirinya.

Pada kencan ketiga mereka, setelah mereka nonton film dan Bram mentraktir makan malam yang lebih mahal dari yang direncanakannya, Bram menepikan mobilnya di sebuah taman yang cahaya lampunya remang-remang dan mematikan mesin mobilnya. Dia kemudian berpaling ke Nicole dan mulai menciuminya, dan meraba-raba buah dadanya. Nicole membantunya dengan membuka kancing-kancing bajunya, dan mereka berdua pun mulai saling membelai. Setelah lima menit, Bram berusaha

menarik rok mininya namun Nicole menepiskan tangannya. Hal itu berlangsung sampai dua kali. Dan yang ketiga kalinya. Akhirnya, Bram berhenti dan menanyainya apa yang salah.

"Ketahuilah, aku sungguh-sungguh menyukaimu," kata Bram kepada Nicole. "Aku cuma ingin bisa bercinta denganmu. Aku merasa sepertinya kita jalan dengan begitu baik, aku ingin memperlihatkan kepadamu seberapa besar perhatianku." Nicole tampak tak bergeming. "Maaf, Bram, aku pun sungguh menyukaimu," katanya. "Namun ini terlalu cepat. Aku belum merasa siap. Kita baru keluar tiga kali. Nanti aku akan tahu kapan waktunya yang tepat. Tolong bersabarlah denganku."

Bram menyosor ke telinganya. "Ayolah, sayang," katanya. "Kamu tahu kalo kamu kepingin juga kan. Aku sungguh menyukaimu. Bagiku, waktunya terasa tepat saat ini. Aku cuma ingin mengenal dirimu dengan lebih baik lagi. Aku belum pernah merasa begini dengan seseorang."

Akan tetapi, Nicole beringsut. "Tidak, Bram ..... maaf ..... namun aku tidak ingin," katanya. "Aku memang suka padamu, namun aku tidak siap."

Bram tampak kecewa berat. "Tapi ..... kupikir kamu juga merasakan hal sama seperti yang kurasakan padamu," ujarnya. "Nicole, aku begitu menyesal ..... aku selama ini telah benar-benar salah dalam menangkap semua isyarat darimu ....." Dia tampaknya begitu kacau, Nicole tidak kuasa melihatnya begitu. "Tidak Bram, aku sungguh menyukaimu," katanya berkeras. "Aku cuma butuh sedikit waktu lagi ....."

Bram menggelengkan kepalanya dengan sedih. "Tidak, engkau jelas tidak memiliki perasaan yang sama denganku. Maafkan aku, Nicole, sungguh kupikir selama ini kita sama-sama menikmatinya. Aku benar-benar sudah bertindak bodoh. Maafkan aku. Lupakan saja ini pernah terjadi." Dia meraih kunci mobil untuk menyalakan mesinnya. Nicole dapat merasakan bahwa dirinya menjadi semakin tidak karuan. "Tidak, Bram," katanya. "Ketahuilah, kupikir dirimu adalah seorang pria yang manis dan aku ingin meluangkan waktu lebih banyak lagi bersamamu."

"Tapi, Nicole," sahut Bram, "Aku sungguh-sungguh menyukaimu, maka bagi seorang pria adalah wajar untuk ingin mengungkapkannya secara fisik. Namun bila engkau tidak merasakan hal yang sama, maka kupikir lebih baik kita berhenti sekarang sebelum aku semakin terlibat ..... Maaf, namun demikianlah yang kurasakan. Aku pernah terluka sebelumnya ....."

Akhirnya Nicole pun menuruti keinginan Bram untuk berhubungan seks dengannya. Hubungan mereka bertahan hanya sampai dua pekan berikutnya.

Di sini Bram adalah si pemeras, sedangkan Nicole adalah korbannya, seks adalah tuntutannya. Dia tahu persis di mana titik-titik

kelemahan Nicole dan mempermainkannya dengan tidak mengenal ampun. Kaum wanita tidak suka melihat pria dalam keadaan kacau secara emosional; hal tersebut memancing naluri keibuan mereka dan hasrat untuk membantu menghilangkan kepedihan itu. Mereka telah terbiasa melihat bahwa para pria itu sebagai makhluk-makhluk yang kuat tiada cacat, maka tatkala seorang pria tampak remuk, kaum wanita pun amat terpengaruh. Tatkala Bram dengan halusnya menuduh bahwa Nicole tidak mempedulikannya, setelah tadi Nicole dengan cukup jelas menyatakan bahwa dia peduli padanya, maka Nicole telah membiarkan dirinya untuk merasa bahwa mungkin satu-satunya cara Bram akan mengerti bahwa dia memang sungguh menyukainya adalah dengan bersedia untuk berhubungan seks.

Akhirnya, ancaman terselubung Bram bahwa dia sudah siap untuk memutuskan hubungan ini bila dia tidak mendapatkan keinginannya. Bila tadi dia mengatakannya secara langsung, mungkin Nicole tidak akan bereaksi demikian. Namun karena Bram membungkusnya dengan istilah-istilah tidak sanggup lagi untuk terluka kembali, maka Nicole pun berhenti dari sikap bertahannya dan membiarkan dirinya secara emosional diperas ke dalam posisi yang tidak diinginkannya sebelum ini. Ini membuka jalan bagi Bram untuk mengharapkan seks setiap kali dia bertemu dengan Nicole.

Sebuah hubungan yang dimulai di atas dasar yang manipulatif seperti itu biasanya akan berakhir. Bagaimana mungkin dua orang secara nalar diharapkan untuk saling percaya dan menghormati bila awal kebersamaan mereka dibangun di atas manipulasi? Pemerasan secara emosional bersifat destruktif jika tidak ditangani dengan segera.

Taktik-Taktik Pemerasan Secara Emosional Yang Lazim

Orang-orang yang melakukan pemerasan secara emosional bisa para kekasih, suami atau istri, anak-anak, ibu mertua, orangtua atau kawan-kawan. Kadang-kadang bisa juga majikan. Pemerasan berjalan di tengah keluarga dan adalah taktik yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Berikut adalah sebagian ancaman-ancaman atau hukuman-hukuman khas yang digunakan oleh orang-orang yang melakukan pemerasan secara emosional. Sebagian mungkin sudah terdengar akrab di telinga Anda.

Orangtua: “Setelah segala hal yang selama ini kulakukan terhadap kalian.”
“Aku akan mencabut namamu dari surat wasiatku.”
“Mengapa kamu melakukan ini? Kamu adalah darah dagingku!”
Suami/Istri: “Aku tidak bisa percaya kau bertingkah begitu egois.”

"Kau tidak sungguh-sungguh mempedulikanku."
"Bila kau cinta padaku, kau akan melakukannya."

Mantan pasangan: "Aku akan menyeretmu ke pengadilan. Kau tidak akan melihat anak-anak lagi."
"Aku akan mengambil setiap rupiah yang telah kauperoleh."
"Tatkala kita berhubungan seks, aku selalu membencinya."

Kekasih: "Setiap orang lain melakukannya. Ada apa dengan dirimu?"
"Ini adalah hal yang lazim dilakukan oleh para kekasih satu sama lain."
"Sudah jelas kau tidak mencintaiku. Mungkin lebih baik bila kita berpisah."

Anak-anak: "Semua orangtua lain melakukan ini untuk anak-anak mereka. Jelas mereka mencintai anak-anaknya lebih daripada ayah/ibu terhadapku."
"Aku akan minggat—aku harus diadopsi."
"Ayah/ibu lebih sayang kepada saudaraku daripada kepadaku."

Mertua: "Aku akan sumbangkan semuanya untuk amal."
"Bila kalian tidak merawatku, aku akan sakit dan berakhir di rumah sakit.'
"Jangan cemaskan diriku—aku sudah tua dan segera mati."

Teman-teman: "Bila keadaannya tidak begini, aku akan melakukannya untukmu."
"Kaubilang aku adalah sahabatmu. Mungkin lebih baik mencari orang lain saja."
"Bila aku selalu ada untukmu. Lihat bagaimana caramu memperlakukanku sewaktu aku membutuhkanmu."

Majikan: "Kamu cuma membuat keadaannya jadi lebih sulit bagi teman-teman kerjamu. Mereka yang akan menanggung bebannya."
"Akan kupastikan bahwa kau tidak akan pernah dipertimbangkan untuk kenaikan pangkat lagi."
"Apakah memang aku dan perusahaan berutang kesetiaan kepadamu?"

Karyawan: "Bila Anda memecat saya, maka Anda akan membutuhkan seorang pengacara yang hebat."
"Aku bertaruh bahwa media pasti akan suka mendengar tentang hal ini."
"Apakah Anda belum pernah mendengar tentang pelecehan."

Apa yang sedang dikatakan oleh si pemeras adalah, "Bila engkau tidak bersikap seperti yang kuinginkan, kau akan menderita."

Anak-anak belajar sejak dini bahwa pemerasan secara emosional adalah sebuah jalan untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan—khususnya manakala mereka tahu bahwa orangtua mereka pun berbuat demikian. Anak-anak secara relatif merasa lebih lemah karena ukuran tubuh dan usia mereka, maka pemerasan tampaknya adalah jalan yang paling mudah dan efektif untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Studi Kasus: Joan dan Anak-Anaknya

Tatkala anak-anak Joan tumbuh besar, mereka sudah semakin enggan untuk meluangkan waktu bersama paman mereka yang terbaring sakit di atas ranjang, Ben. Joan merasa bersalah tentang keadaan tersebut. Setiap saat Joan mengunjunginya, Ben akan menanyakan kemana anak-anak. Joan merasa bahwa dia harus berbohong setiap kalinya, dengan mengatakan bahwa mereka sibuk di sekolahnya, atau sedang mengerjakan PR, atau suatu proyek istimewa yang menyibukkan mereka.

"Ketahuilah, paman kalian itu sudah semakin tua, dan Mama tidak tahu sampai seberapa lama lagi dia mampu bertahan hidup," kata Joan kepada anak-anaknya. "Dia tinggal sendirian dan ingin berjumpa kalian. Ingatlah semua hal yang dulu dilakukannya untuk kalian sewaktu kalian masih kecil-kecil? Dia yang selalu mengurusi kalian, dan memanjakan kalian. Dia tidak pernah punya uang banyak, namun dia selalu membelanjakan apa yang dimilikinya untuk kalian."

Akan tetapi, anak-anak Joan, seringkali sama sekali bersikap acuh tak acuh dan akan melakukan pemerasan secara emosional terhadap ibunya. "Tapi, Ma, dia tak pernah dapat mendengarkan apa yang kami katakan kepadanya, dia begitu tuli," kata Richard, umur lima belas tahun. "Dan rasanya membosankan berada di rumahnya. Tak ada hal yang bisa dikerjakan. Aku tidak bisa sering berjumpa dengan teman-temanku. Lagi pula, bukankah aku layak untuk bersenang-senang? Mama tentu nggak mau kan kalo aku jadi pemurung?"

Natalie, umur enam belas, juga seorang pakar dalam pemerasan secara emosional. "Ayolah, Ma," begitu ujarnya. "Mama tau sendiri kan bagaimana banyaknya PR sekolah yang mesti kami buat. Pasti Mama nggak mau kan kalo kami sampe nggak lulus ujian? Aku kepingin ikut Mama pagi ini, namun aku mesti menggarap esai geografi ini. Nilai yang kudapatkan nanti akan dihitung bersama dengan nilai ujian akhirku. Bila aku tidak mengerjakan dengan baik, aku bisa berada dalam kesulitan besar. Lagipula, Mama mestinya nggak usah menggunakan pemerasan secara emosional begitu *dong* kepada kami. Ini tidak adil namanya. Pokoknya kami tidak ingin pergi. Titik."

Anak-anak dapat menjadi para pakar sungguhan dalam seni memanipulasi. Para orangtua yang secara rutin berusaha untuk melakukan pemerasan secara emosional terhadap anak-anak mereka harus selalu siap untuk menerima serangan balik terhadap diri mereka.

Dalam skenario ini, Joan, merasa tak berdaya, dan berusaha mengerahkan tekanan moral dan emosional terhadap anak-anaknya. Bukannya memberikan alasan-alasan dengan tenang dan cantik kepada mereka atau sekadar memerintahkan mereka untuk melakukan hal yang menurutnya benar, dia malah menggunakan pemerasan secara emosional. Anak-anak pun kemudian melakukan hal yang sama persis karena mereka telah belajar bagaimana permainan ini dimainkan.

Para orang dewasa yang menggunakan pemerasan secara emosional membesarkan anak-anak yang bahkan lebih mahir dalam hal ini.

Pada suatu hari kami sedang menonton seseorang yang sedang beraksi di jalanan kota London. Di ujung aksinya, dia berpaling ke kelompok penonton anak-anak yang terpesona dan berseru, “Hey, anak-anak! Bila orangtua kalian tidak mau memberi £1 untuk dimasukkan ke dalam topiku, itu artinya mereka tidak sayang kepada kalian!” Dia mengumpulkan £18.

Semakin seseorang itu menyerah terhadap pemerasan secara emosional, maka hal itu menjadi pola yang semakin mendikte pada masa depan sebuah hubungan. Semakin intim hubungan itu, makin besar pulalah rasa bersalahnya, dan rasa bersalah adalah alat yang paling mujarab bagi orang yang suka melakukan pemerasan secara emosional.

Studi Kasus: Kisah John

John menikah dengan Nadine selama lima tahun sebelum akhirnya mereka berpisah dengan kesepakatan bersama. Yah ..... John berpikir itu adalah sebuah kesepakatan bersama. Walaupun Nadine sepakat untuk berpisah pada saat itu, dia tidak pernah berpikir bahwa John akan serius dengan keputusan itu. Nadine dengan sederhana berasumsi bahwa, setelah beberapa pekan sendirian, John akan kembali kepadanya, dengan memohon untuk diperbolehkan masuk ke rumah lagi.

Namun, John tak pernah kembali. Dia malah bekerja makin keras dan makin lama, dan menenggelamkan dirinya ke dalam pekerjaannya. Nadine diam-diam percaya bahwa John tak akan mampu bertahan, dan akan menyadari, cepat atau lambat, betapa kosong dan tak bermaknanya hidupnya tanpa dia di sisinya. Namun kemudian ternyata John bertemu dengan wanita lain.

Nadine tak dapat menguasai dirinya dalam kemarahan. Dia terus-menerus menelepon ibu John agar selalu dapat mengikuti perkembangan kehidupannya. Dia tahu ibu John menyayanginya seperti anaknya sendiri dan merasa hancur tatkala pasangan itu berpisah. Tatkala ibunya mulai bicara tentang wanita baru dalam hidup John, Nadine merah padam. Dia

pun mulai menelepon John pada waktu-waktu yang tidak lazim siang dan malam, sambil mengatakan bahwa dia telah melakukan kesalahan besar dan ingin bertemu dengannya untuk membicarakan banyak hal.

Dengan ogah-ogahan, John setuju untuk bertemu. Nadine bersikap penuh humor, menawan, dan hangat—sebagaimana halnya dulu sewaktu mereka pertama kali bertemu. Namun John telah berjalan terus. Dia masih suka pada Nadine dan dengan tulus masih senang dengannya namun tidak lagi memiliki ikatan emosional. Dia menyimak pembicaraannya tentang betapa dia merasa kehilangan dirinya, namun John mengatakan bahwa dia minta maaf karena sekarang dia telah bertemu dengan orang lain, dan dia berharap Nadine pun akan bahagia juga.

Namun Nadine tidak menangkap pesan itu. Dia akan meneleponnya dengan air mata berlinang dan memohon agar John mengunjunginya. Andaikata dia datang, dia akan menangis dan mengatakan bahwa dia merasa hidupnya telah berakhir tanpa pria itu. John merasa tak berdaya melihatnya menangis begitu. Dia berusaha untuk menghiburnya. Lalu Nadine menelepon dan mengancam bunuh diri.

John tidak tahu mesti bagaimana. Untunglah, pacar barunya, Eva, melihat apa yang sedang terjadi dan menangani situasi ini. Dia membujuk ibu John agar menelepon keluarga Nadine dan memberitahu mereka bahwa dia mengkhawatirkan keadaan pikirannya, dan dapatkah mereka mengurusnya? Eva mengatakan kepada John agar menulis sepucuk surat kepada Nadine, yang isinya mengatakan dengan tegas bahwa dia menyesal namun semua sudah berakhir. Tak mungkin lagi dia akan berpikir untuk kembali kepadanya.

Sebagaimana halnya sebagian besar wanita, Eva dapat melihat adanya pemerasan secara emosional yang sedang dimainkan oleh Nadine dan tahu bahwa John adalah korban yang lugu. Kecepatan berpikir yang ada pada Eva menyelamatkan John dari perangkap sebuah hubungan yang sudah tidak lagi diinginkannya. Andaikata Eva tidak campur tangan, mungkin saja John akan terseret lagi kepada Nadine, walaupun dia sudah tidak menginginkannya lagi. Dia begitu takut akan ancaman bunuh dirinya, dan merasa bahwa dia akan bertanggung jawab bila Nadine melakukan hal itu. Dia hanya tidak dapat menyadari bahwa Nadine memang sengaja menggunakan pemerasan secara emosional untuk mendapatkan dirinya kembali, dan sama sekali tidak memiliki niat sungguhan untuk sampai mencelakakan dirinya sendiri.

John dan Eva pun menikah pada tahun berikutnya. Nadine masih berada di garis pinggir, mengunjungi mantan ibu mertuanya secara rutin dan mengobrol tentang “hari-hari indah dahulu” ketika dia masih menjalin hubungan dengan John. Namun tak seorang pun yang benar-benar mengindahkannya. Mereka merasa kasihan kepadanya, namun berharap dia akan melupakan hal itu dan menjalani kehidupannya sendiri.

Rasa bersalah menempatkan sang korban pada tekanan yang sangat besar. Tak seorang pun yang ingin bersikap terlalu sinis tentang orang lain, namun penting untuk tetap berdiri pada posisi yang Anda inginkan. John tahu bahwa dia tidak ingin kembali lagi kepada Nadine, dan seharusnya dia menangkap isyaratnya. Kaum pria tidak terbiasa untuk menghadapi emosi mereka sendiri, dan hanya memiliki sedikit pengetahuan tentang bagaimana caranya menghadapi para wanita yang emosional.

Kaum pria menyukai berargumentasi secara langsung dan berdebat tentang tim olah raga mana yang terbaik, partai politik mana yang memiliki kebijakan-kebijakan yang benar untuk menjalankan sebuah negara dan bir mana yang memberikan rasa pusing paling ringan ketika bangun pagi. Kaum pria suka menghadapi fakta, data, dan kenyataan yang konkret. Sedangkan kaum wanita biasanya menghadapi mereka dengan emosi, yang membuat sebagian besar pria tidak tahu mesti bagaimana. Kaum wanita memahami benar akan hal ini, dan menggunakannya dengan baik untuk menarik keuntungan. Namun kaum pria masih bisa menjadi penggertak emosional untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Hal ini cenderung mujarab manakala para wanita yang hidup bersama mereka memiliki tipe yang sensitif, pendiam dan terbiasa menyerah kepada seorang pria yang suka mendominasi.

Studi Kasus: Kisah Celine

Celine memiliki sifat yang anggun. Dia orangnya kalem dan penyayang serta peduli kepada orang lain, tak pernah meletakkan kepentingannya di atas kepentingan orang lain. Dia adalah seorang yang murah hati, ceria, dan setia. Namun dia tidak melihat dirinya seperti itu. Dia seringkali akan mengalah kepada tuntutan-tuntutan orang lain atau tidak mampu menuntut haknya sendiri, hanya demi menjaga kedamaian. Akan tetapi, suami Celine, Harry, adalah seorang yang penuh tuntutan dan suka merasa iri dan selalu ingin segala ha sesuai dengan keinginannya.

Pada suatu hari, Harry mengumumkan bahwa dia ingin membeli sebuah perahu baru. Dia mengatakan kepada Celine bahwa perahunya yang lama sudah tidak cukup cepat lagi, tidak cukup besar lagi, atau mudah lagi ditangani, dan kekurangan teknologi yang diinginkannya. Dia sedang mencari-cari dan mengatakan bahwa dia dapat mendapatkan persis seperti yang diinginkannya dengan harga yang masuk akal.

Tatkala dia memberitahu Celine harganya, istrinya itu hampir pingsan. "Kita tidak mampu mengeluarkan dana sebesar itu pada saat ini," ujarnya. "Kita baru saja membayar uang sekolah anak-anak dan kau berjanji bahwa aku dapat memiliki sebuah mobil baru pada akhir bulan ini karena milikku yang lama sudah rusak dan sering mogok."

Harry marah besar. "Kamu gitu lagi, selalu memikirkan dirimu sendiri," katanya. "Aku, aku, aku saja yang kau pedulikan. Tak pernahkah

terlintas dalam pikiranmu bahwa aku pun punya kebutuhan? Aku bekerja keras sepekan penuh dan mengumpulkan uang dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga ini. Aku terus-menerus dalam keadaan stres dan kegiatan memancingku di hari Sabtu adalah satu-satunya kesempatanku untuk bersantai."

Harry memberikan waktu yang berat bagi Celine selama tiga hari berikutnya. Celine merasa sia-sia. Akhirnya, dia berusaha untuk berkompromi. "Harry, aku memikirkan tentang perahu itu dan mungkin bila aku membeli sebuah mobil bekas yang lebih kecil, dan kau menunda dulu untuk membeli perahu itu selama setahun, kita dapat mengatur keduanya dalam jangka panjang."

Harry tak bergeming. "Tidak," sahutnya. "Perahunya akan makin mahal tahun depan dan lagi pula, ini adalah ide yang bagus bila mendapatkan perahu ini pada musim panas ini. Kita akan bisa meluangkan waktu lebih banyak dengan anak-anak karena mereka dapat main ski air dengannya. Kita perlu membuat anak-anak tetap sibuk di setiap akhir pekan atau mereka akan punya masalah."

Celine putus asa. "Tapi, Harry, kita tidak mampu menyediakan dananya sekarang ini. Masih ada begitu banyak hal lainnya yang perlu dilakukan di rumah." Harry tidak tanggap juga. "Aku tidak percaya hal ini, Celine," katanya, suaranya makin marah. "Apakah kau memang mengurusi anak-anak? Kaulah satu-satunya di sini yang selalu mencemaskan di mana mereka sekarang berada dan sedang apa. Tak pernah kupikir ada satu hari di mana kau mulai mencabut hak mereka dari waktu yang dapat kita luangkan bersama semuanya sebagai satu keluarga. Mereka pun butuh perahu ini!" Setelah dua hari lebih dalam ketegangan, Celine merasa dia sudah tak tahan lagi dengan situasi ini. Dia tahu Harry pasti akan bisa saja mengungkapkannya, dan anak-anak akan menjadi semakin kacau oleh ketegangan di dalam rumah. Akhirnya, Celine menemukan sebuah solusi. Dia akan kembali bekerja penuh waktu dan segalanya akan baik-baik lagi.

Harry membeli perahunya—dan kini dia menginginkan dok untuk berlabuh. Dia tahu dia akan mendapatkannya karena dia akan menggunakan taktik yang sama lagi.

Celine adalah seorang korban pemerasan yang sama sebagaimana halnya siapapun yang menerima surat tebusan, atau ancaman langsung. Bahan-bahan esensial dari kejahatan pemerasan dan pemerasan secara emosional sebenarnya adalah sama persis.

Korban: rasa tanggung jawab Celine terhadap keluarganya, rasa cintanya kepada anak-anak dan hasratnya untuk menjaga kebahagiaan di rumah adalah kelemahannya.

Pemeras: Harry mengetahui semua rahasia dan perasaan Celine karena hubungan mereka yang intim.

Tuntutan: Celine akan menyetujui pembelian perahu itu.
Ancaman: rasa bersalah atas kontribusinya dalam penurunan keadaan kesehatan suaminya; membiarkan anak-anaknya terperosok ke dalam pergaulan yang salah karena sikap egoisnya dan sikapnya yang memusatkan pada dirinya; keberlangsungan ketegangan di dalam rumah.
Resistensi: upaya Celine untuk menjelaskan bahwa tuntutan Harry tidak praktis; dia menawarkan alternatif lain.
Kepatuhan: akhirnya Celine mengalah.
Kelanjutannya: taktik pemerasan Harry yang terus berlanjut untuk mendapatkan tempat berlabuh di pangkalan karena dia tahu bahwa taktik ini akan berjalan.

Pemerasan secara emosional menghancurkan citra diri korbannya. Bila mereka terus-menerus mengalah kepada si pemeras, pada akhirnya mereka akan kehilangan rasa percaya dirinya dan selama-lamanya dirampas kemampuannya untuk menuntut hak-haknya. Mereka akan terserang wabah keraguan diri, ketakutan, dan rasa bersalah, dan ini membuka peluang bagi si pemeras untuk membuat tuntutan-tuntutan yang lebih gila lagi.

Bagaimana Mengatasi Pelaku Pemerasan Secara Emosional

Pelaku pemerasan secara emosional biasanya tampak kuat dan tegas. Walaupun mereka memberikan kesan bahwa mereka tahu apa yang mereka inginkan dan mereka siap untuk melakukan apa yang harus mereka lakukan untuk mendapatkannya, namun kasusnya jarang demikian.

Para pemeras biasanya cuma menggertak saja. Mereka memiliki citra diri yang payah dan tak mampu menangani penolakan. Mereka kurang percaya diri untuk mendiskusikan situasi mereka dan mempertimbangkan berbagai macam pilihan, dan amat sangat ketakutan kehilangan apa yang sudah mereka miliki. Mereka biasanya menuduh para korbannya yang bersikap egois, tidak peduli atau memikirkan diri sendiri—semua sifat yang sebenarnya mereka miliki sendiri. Dalam banyak hal, mereka seperti bocah-bocah nakal. Mereka mengajukan tuntutannya dan bila tidak segera dipenuhi, marah besar, mereka menebarkan benih-benih seorang pelaku pemerasan secara emosional.

Ingatlah selalu—pelaku pemerasan secara emosional adalah seperti tukang gertak atau bocah-bocah nakal dan semestinya diperlakukan sesuai dengan itu.

Bila Anda merasa bahwa diri Anda adalah korban dari pelaku pemerasan secara emosional, penting bagi Anda untuk memutuskan apakah Anda siap untuk menerima situasi ini ataukah Anda akan melakukan sesuatu terhadapnya. Orang-orang akan selalu memperlakukan Anda dengan cara di mana Anda mengizinkan mereka untuk memperlakukan Anda. Bila Anda adalah seorang korban, itu karena Anda telah membiarkannya. Namun sebagaimana halnya perilaku seorang pemeras telah dipelajari dalam suatu kurun waktu, maka itu dapat diperbaiki seiring dengan waktu. Perbaikan perilaku ini membutuhkan adanya komitmen dan waktu, maka Anda harus bersiap untuk melewati jalan yang terjal dan menempuh perjalanan panjang.

Hal pertama yang perlu disadari adalah bahwa si pemeras membutuhkan persetujuan Anda atas sesuatu, bila tidak mereka tidak akan meminta Anda untuk membiarkan mereka melakukan apa pun yang mereka ingin lakukan. Dengan demikian, dalam kenyataannya, maka Andalah yang berada pada posisi di atas. Tanpa izin Anda, si pemeras merasa tak berdaya. Satu-satunya cara untuk mengendorkan kekuatan Anda adalah dengan memperlihatkan kelemahan. Jangan meminta mereka agar tidak merepotkan dan jangan mau menerima kesalahan apa pun yang dituduhkan atas situasi itu. Jangan berusaha memahami bagaimana perasaan si pemeras. Ingatlah selalu bahwa diri Andalah yang sedang diperas dan yang penting adalah bagaimana perasaan Anda. Jangan pernah berusaha untuk melakukan pemerasan balasan.

Manakala tuntutan-tuntutan, ancaman-ancaman dan tuduhan-tuduhan si pemeras mulai mengalir, adalah suatu hal yang esensial bagi Anda untuk menyiapkan stok tanggapan yang sudah jadi. Mungkin ini tidak Anda miliki secara alami maka praktikanlah hingga hal ini menjadi bagian dari diri Anda.

Apa Yang Dapat Anda Katakan Kepada Seorang Pemeras

“Oke, tapi itu adalah pilihanmu.”

“Maaf, tapi kamu sendiri yang memilih untuk merasa begitu.”

“Terang saja kamu marah. Ayo kita diskusikan hal ini pada saat kamu tidak sedang kacau.”

“Yah, pendapat-pendapatmu nggak sama denganku.”

“Bisa kulihat kamu tidak bahagia, namun begitulah adanya.”

“Kupikir hal ini perlu banyak dipikirkan. Ayo kita bicarakan nanti.”

“Kita melihat segala hal secara berbeda.”

“Mungkin engkau benar. Pertimbangkanlah sejenak sebelum kita membuat keputusan.”

"Tampaknya kamu kecewa, namun hal ini tak dapat dinegosiasikan."

Penolakan untuk bersikap lemah atau segera bernegosiasi agaknya mendatangkan periode keheningan atau kedongkolan dari si pemeras. Ini seringkali adalah titik di mana sang korban mengalah. Situasinya pada akhirnya harus dipecahkan—namun ini semestinya hanya tatkala si pemeras sudah siap untuk mendiskusikan situasinya secara dewasa dan rasional. Selama masa keheningan dari si pemeras, jangan mengeluh tentang masalah itu, karena hal ini akan membuat si pemeras tahu bahwa Anda frustrasi dan keadaan inilah yang memberikan kekuatan kepadanya. Katakan saja, "Aku mau membicarakan masalah, kalau kamu juga sudah siap."

Hindarkan ancaman, cercaan, atau serangan balasan terhadap kelemahan si pemeras.

Si pemeras akan merasa tak berdaya dan putus asa namun masih perlu menyelamatkan mukanya. Bila keadaan mereda untuk sebuah kompromi, maka tetapkanlah batasan-batasan Anda dan tetaplah berjalan lurus dengan itu. Bila si pemeras membuat Anda merasa tidak nyaman, tolaklah dari mengikuti apa pun yang sedang mereka katakan.

Jangan bertengkar atau berdebat dengan pemeras—latihlah mereka.

Dengan menggunakan tanggapan-tanggapan yang telah kita bahas tadi, Anda dapat memperbaiki kelakuan si pemeras. Para pemeras menaruh hormat pada orang-orang yang punya pendirian yang teguh.

Tatkala Si Pemeras Juga Dalam Kegelapan

Kadang-kadang si pemeras mungkin saja juga tidak menyadari apa yang sedang mereka lakukan. Jurnalis asal Afrika Selatan Charlene Smith menulis sebuah buku yang sangat mengesankan tentang suatu malam di mana dia diperkosa di dalam rumahnya sendiri dan bagaimana dia terus mendesak kepada pihak yang berwenang untuk memburu para pemerkosanya. Pada saat itu, Afrika Selatan memiliki angka statistik untuk kasus perkosaan yang terburuk di dunia, di mana seorang wanita diperkosa setiap 26 detik. Perkosaan adalah topik yang paling tabu di negeri itu dan sedikit orang, khususnya wanita yang jadi korbannya, punya keberanian untuk membicarakan tentang apa yang terjadi.

Di dalam bukunya, dia membicarakan tentang dampak mengerikan yang terjadi pada dirinya, bagaimana pada akhirnya di muncul menjadi

kuat, dan bagaimana dia menjadi batu ujian bagi sekian banyak wanita lain yang mengalami trauma yang sama. Akan tetapi, salah seorang wanita yang meneleponnya hanya mendapat sedikit simpati darinya. Wanita ini berhenti kuliah akibat dari perkosaan yang dialaminya, telah meminta suaminya untuk membeli sebuah rumah di daerah lain, dan berhenti mengurusi ketiga anak mereka dan rumah mereka. Anak-anaknya mengurusi diri mereka sendiri, rumahnya menjadi tak terurus dan suaminya sendiri pun hancur luluh karena sedih dan frustrasi karena tak mampu menolong istrinya untuk pulih kembali. Tatkala dia mengontak Charlene, dia tersengat oleh sikap yang ditunjukkan oleh sang penulis buku. Charlene dengan tajam mengatakan kepadanya betapa dia telah menggunakan pemerasan secara emosional untuk membuat keluarganya menderita, sebagaimana penderitaan yang dialaminya. "Kecanduan Mary untuk mengasihani dirinya sendiri telah membuatnya menjadi budak para pemerkosanya," tulis Charlene dalam *Proud of Me*. "Dia menjiplak perilaku melecehkan mereka dengan suatu cara lain. Para pemerkosa itu melakukan serangan secara kentara, sedangkan serangan yang dilakukan Mary terhadap keluarganya jauh lebih mematikan, namun tidak tampak dengan mata telanjang."

Para korban dengan tanpa sadar mendapati diri mereka menurunkan konsekuensi-konsekuensi pemerasan secara emosional kepada anggota keluarga lainnya atau teman-teman.

Wanita itu mungkin tidak menyadari bahwa dia sedang melakukan pemerasan secara emosional terhadap keluarganya. Mudah untuk masuk ke dalam peran sebagai pemeras, khususnya ketika suami dan anak-anaknya merasa tidak mampu untuk memprotes atau melawan balik. Mereka diliputi oleh perasaan bersalah bahwa perkosaan tersebut adalah kesalahan mereka. Bagaimana andaikata sang suami ada di rumah pada malam itu? Bagaimana andaikata anak-anak tidak keluar? Barangkali perkosaan tersebut tidak akan pernah terjadi. Rasa bersalah seringkali adalah senjata paling ampuh yang dimiliki oleh si pemeras. Dengan senjata ini dia dapat membuat para korbannya menjadi lumpuh.

Dalam posisi ini, yang paling baik bagi para korban pemerasan adalah keluar rumah dan mencari bantuan. Seorang teman yang bisa dipercaya dari wanita itu bisa didekati untuk ikut turun tangan. Seorang konselor, psikolog, atau ahli psikoterapi yang baik juga bisa dipanggil. Kadang-kadang, seseorang yang berada di luar rentang emosional si pemeras, dan tak terbebani oleh ikatan emosional, diperlukan kehadirannya untuk membantu memutuskan rantai mengasihani diri sendiri yang berujung pada destruksi diri.

Tatkala Pemerasan Telah Menjadi Hukuman Seumur Hidup

Manakala Anda menyerah pada ancaman awal pelaku pemerasan secara emosional, sebuah siklus yang tidak menyenangkan dapat terbangun yang secara progresif akan menjadi lebih sulit dihentikan. Si pemeras pada akhirnya dapat meluluhlantakkan korbannya, secara emosional, psikologis, dan finansial.

Seorang wanita yang kami kenal direngeki terus-menerus oleh tunangannya agar mau mengirim sebuah kontrak pinjaman bersama kepadanya. Dia meminta kepada si wanita untuk bertindak selaku pihak pengirim atas sebuah pinjaman untuk sebuah mobil baru yang diperlukannya untuk bekerja dan, katanya, dia benar-benar tidak memiliki *credit rating* (penilaian dari sebuah lembaga keuangan tentang kemampuan dalam membayar pinjaman) untuk bisa mendapatkannya sendiri. Pada mulanya, si wanita menolak. "Tapi mengapa tidak?" tanya si pria. "Kita sedang membicarakan tentang menghabiskan sisa umur kita bersama. Bila kau tidak merasa bisa mempercayaiku untuk sebuah pinjaman yang sederhana ini, mungkin kita sebaiknya mengakhiri saja segalanya ini mulai sekarang!"

Pertengkaran itu berlangsung hingga berhari-hari. "Bila kau *memang* mencintaiku, kau akan melakukan hal sederhana ini untukku," kata si pria. "Ini bukan sekadar aku memintamu untuk mengajukan sebuah pinjaman hanya untuk diriku. Kita melakukannya bersama, dan ini akan untuk masa depan kita berdua." Si pria menggunakan "Setelah semua yang telah kita lewati bersama, ini adalah hal terkecil yang kuharapkan" sebagai senjata pamungkasnya untuk memaksa si wanita agar tanda tangan. Akhirnya, dibutakan oleh romantika dan rasa takut kehilangan si pria, si wanita pun menurut untuk membubuhkan tanda tangannya. Kelak, setelah dia menemukan bahwa pria itu benar-benar tidak kompeten, pembohong yang tidak bisa diharapkan yang tidak bisa bertahan pada satu pun pekerjaan apa pun selama lebih dari dua pekan, dan yang berutang uang di mana-mana di seluruh negeri, keadaannya sudah terlambat.

Dengan mengalah kepada si pemeras, dia akhirnya berakhir dengan beban tumpukan utang yang masih dibayarnya dengan mencicil. Sementara bagi tunangannya itu, dia sudah lama pergi. Dan sedihnya, kini dia jadi punya sikap curiga terhadap pria mana saja yang mendekatinya.

Manakala si pemeras menggunakan ancaman dengan pemutusan cinta, kebanyakan wanita dapat menjadi sasaran yang empuk.

Bekas luka yang lama juga dapat ditimpakan oleh orangtua. Di komunitas-komunitas pedesaan, khususnya, para orangtua dapat menimpakan tekanan yang intens terhadap anak laki-laki tertua—atau

anak laki-laki bungsu, bila dia berubah menjadi semakin mengalah—untuk tinggal di rumah dan mengambil alih tugas di tanah pertanian keluarga. Namun dia bisa saja menginginkan masa depan yang berbeda bagi dirinya sendiri. Mungkin dia ingin pergi merantau, menjalankan bisnisnya sendiri, belajar berdagang atau mendaftar ke sekolah akting. Bila dia mengalah terhadap pemerasan secara emosional dia akan selalu merasa terjebak dan marah kepada orangtuanya.

Pemerasan secara emosional oleh anak perempuan cenderung mengambil bentuk yang berbeda. Kita semua pernah mendengar tentang para wanita yang telah menghabiskan hidup mereka untuk mengurus orangtua yang sudah sepuh, melupakan kebahagiaan mereka sendiri karena rasa kewajiban, dengan ibu atau ayah yang sudah renta yang bertekad untuk membebani mereka dengan rasa bersalah mestinya mereka pernah pikirkan untuk meninggalkan guna membangun kehidupan mereka sendiri.

Pemerasan secara emosional, di mana pun hal itu terjadi, tidaklah menyenangkan dan mengerikan. Manakala Anda memainkan peranan sebagai korbannya sekali saja, Anda dapat terjebak untuk memainkan peran itu selama-lamanya dan Anda memiliki peluang yang kecil untuk menemukan kebahagiaan, cinta, dan kegembiraan untuk menjalani kehidupan yang bebas dari rasa bersalah yang mengikat secara emosional. Maka bila Anda menangis, maka pastikanlah bahwa itu karena alasan yang benar.

Ruang Sponsor

MENGAPA DIET ORGANIK ?

Diet organik adalah suatu pola hidup seperti yang dilakukan oleh orang-orang jaman dahulu yaitu mengkonsumsi makanan & minuman yang tidak mengandung bahan-bahan kimia seperti zat perasa, zat pewarna, zat pengawet, zat pemanis serta bahan kimia lainnya yang umumnya bisa kita temukan di hampir semua bahan makan yang kita konsumsi sekarang. Hal tersebut kita kenal dengan istilah naturopati. Bahkan dengan konsumsi makanan organik kita bisa menjaga kesehatan tubuh kita secara preventif maupun pengobatan. Itulah mengapa orang-orang jaman dahulu bisa hidup lebih lama daripada orang-orang jaman sekarang serta lebih sehat. Kita juga tahu bahwa dulu orang tidak mengenal penyakit yang aneh-aneh seperti halnya jaman sekarang kita mengenal berbagai macam penyakit kronis seperti tumor, kanker, diabetes, ginjal, kolesterol, wasir, stroke dsb.

Lebih dari 25 tahun yang lalu, sekitar 200 perintis makanan organik di Amerika mendirikan pertanian organik di Arizona dengan tujuan untuk menyebarkan dan menjalankan gaya hidup bebas dari pencemaran. Hal tersebut menjadi titik balik dimulainya era revolusi makanan organik.



Diet organik sangat bertentangan dengan dasar-dasar teknologi makanan modern di mana seringkali produksi produk makanan menggunakan unsur-unsur berbahaya bagi kesehatan manusia.

Dasar-dasar makanan organik cenderung kembali menuju alam dengan cara penanaman pertanian yang bebas dari pencemaran lingkungan, pencemaran bahan makanan serta pada waktu pemrosesan produk makanan tersebut.

Filsafat penyembuhan alami menyatakan bahwa makanan terbaik adalah obat terbaik dan makanan terbaik adalah makanan organik. Ini disebabkan karena makanan organik bisa berfungsi sebagai pembersih toksin yang sangat mengagumkan serta dapat menghilangkan lemak yang tidak diinginkan di dalam tubuh. Hasilnya adalah pembersihan toksin secara menyeluruh dalam tubuh. Selain itu, makanan organik bisa memberikan makanan bergizi tinggi bagi tubuh, mengaktifkan sel-sel tubuh, meningkatkan system regenerasi dalam tubuh serta menyeimbangkan system hormon. Selain itu bisa meningkatkan fungsi organ dalam sekaligus memelihara keseimbangan kesehatan.

Hidup dengan diet organik dapat menjadi dasar yang ampuh untuk mencegah penyakit, sehingga seorang dokter hanya membantu kita dalam proses penyembuhan.

Karena pemrosesan di dalam tubuh sangat penting untuk keseluruhan kesehatan Anda, maka saya mengajak pembaca yang budiman untuk segera menjalankan diet organik, sehingga tubuh akan tumbuh sehat terhindar dari berbagai macam penyakit modern.

Diet organik adalah kunci Hidup Sehat, Penyembuhan Alami dan Panjang Umur:

1. Hidup harmoni dengan alam
2. Banyak minum air putih
3. Sinar matahari dan udara segar yang cukup
4. Olahraga untuk kesehatan dan panjang umur
5. Kontrol emosi dan tingkah laku yang baik untuk mengurangi tekanan
6. Hindari rokok, minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang
7. Mengkonsumsi makanan organik yang tidak tercemar

Info lengkap kunjungi: www.dietorganik.wordpress.com

PENYEBAB SAKIT MANUSIA

Menurut filsafat penyembuhan organik, diyakini bahwa pada saat kita sakit, kesehatan kita diserang oleh toksin-toksin yang mengendap dalam tubuh kita. Toksin dapat berasal dari udara di sekitar kita serta makanan yang kita makan yang mungkin berasal dari sumber-sumber yang telah terkena pencemaran. Makanan-makanan tersebut seringkali mengandung bahan pengawet, pewarna, perasa buatan, hewan ternak dan tumbuh-tumbuhan yang berkembang biak dengan pakan atau pupuk yang berasal dari bahan kimia. Ketika manusia memakan makanan dengan bahan-bahan kimia atau bernafas dalam unsur-unsur tersebut, secara bertahap toksin-toksin akan menumpuk pada organ tubuh Anda dan dalam waktu singkat akan menyerang sel-sel tubuh dan sistem kekebalan tubuh.



Dalam waktu yang tidak lama toksin/racun akan dapat menemukan jalan masuk ke dalam darah, dan menyerang 3 (tiga) fungsi toksifikasi;

1. **Sistem Pencernaan** (perut, isi perut, usus besar)
2. **Sistem Endokrin** (kelenjar pituary, kelenjar adrenal, kelenjar tiroid/gondok, kelenjar pankreas dan kelenjar seks)
3. **Sistem Penyaringan** (hati, kulit, rahim dan ginjal)

Penyerangan tersebut akan melemahkan badan yang menyebabkan Anda mudah sakit, lesu, lemah dan terjadi penuaan dini, mempengaruhi fungsi sistem pencernaan, membahayakan kesehatan dan dapat menyebabkan sakit yang serius dalam jangka panjang. Para dokter percaya bahwa toksin-toksin yang terkumpul didalam tubuh adalah penyebab utama

datangnya penyakit bukannya kuman-kuman. Bakteri atau kuman-kuman hanya berdampak ketika terlalu banyak sisa-sisa pembuangan (toksin) didalam tubuh kita sehingga menyebabkan tubuh kita lemah dan daya tahan tubuh menurun.

Sumber penyakit manusia 90% berasal dari USUS (kolon) yang tidak bersih / tidak sehat.

Makanan yang dimakan tiap hari akan meninggalkan sisa pada permukaan dinding usus. Tumpukan sisa makanan mengendap dari waktu ke waktu yang akan menyebabkan toxid (bahan beracun). Selanjutnya toxid (bacteri, fungi, dan parasit) akan lepas ke dalam sistem peredaran darah sehingga menghasilkan toxin(racun) dalam darah.

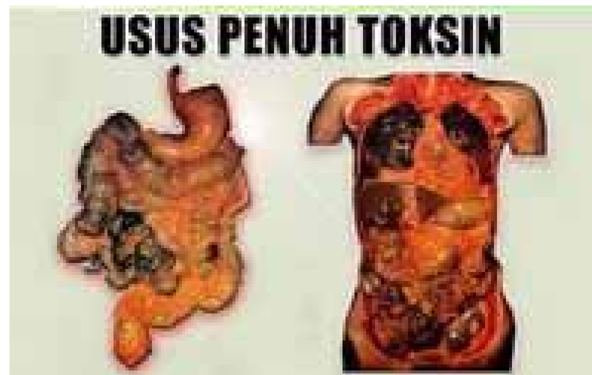
Sirkulasi yang berulang ini merupakan sumber timbulnya berbagai penyakit, antara lain: kanker, tumor, sembelit, wasir, jerawat, stroke, lumpuh, terlalu gemuk dan terlalu kurus, rematik, ngilu-ngilu, lupus, penyakit jantung, bintik-bintik penuaan, flek-flek pada wajah, haid tidak normal, menopause, dan penuaan dini, glukoma, penyakit liver (hati), masalah pada usus dan pencernaan, penyakit maag (lambung), kencing manis (diabetes), penyakit kulit dan alergi, insomnia, sulit tidur.

Panjang saluran pencernaan manusia (dari kerongkongan – lambung – usus – dubur) 6 kali tinggi badan (sekitar 10 m). Dalam jangka waktu panjang, usus akan dikotori sisa makanan yang tak terbuang (termasuk makanan yang mengandung sumber penyakit). **Beratnya berkisar 3 - 11 kg, yang membusuk dan mengeluarkan zat beracun di dalam usus kita.** Zat racun / toksin ini terserap usus kita dan menjadi sumber segala penyakit yang sangat berbahaya. Harvey W Kellog seorang dokter terkemuka telah meneliti usus besar 22.000 pasien, ternyata belum pernah menemukan usus besar dalam kondisi normal, sehingga dari hasil penelitian bisa disimpulkan bahwa 90% segala penyakit saat ini bermula dari usus besar.

Para dokter percaya bahwa toksin yang terkumpul dalam tubuh dan bukannya kuman adalah penyebab utama datangnya penyakit. Bakteri dan patogen hanya berdampak ketika kita terlalu banyak sisa-sisa pembuangan di dalam tubuh. Hal itu menyebabkan kita lemah dan kurangnya daya tahan tubuh.

Henry B Beyler seorang Doktor di USA telah membuat 4 (empat) kesimpulan dari pengalaman beliau di bidang kesehatan selama 55 (lima puluh lima) tahun:

1. Penyebab segala penyakit bukan dari bakteri, melainkan racun/toksin yang berawal dari keracunan makanan. Toksin/racun ini menyebabkan rusaknya sel tissu sehingga terjangkit bakteri.
2. Dalam banyak kasus penggunaan obat untuk penyembuhan penyakit berbahaya, efek samping dari obat tersebut dapat membawa kematian.
3. Makanan organik adalah pilihan terbaik untuk mengusir penyakit dan menguatkan tubuh.
4. Naturopati memadukan teori dan praktik pemahaman pengobatan alami, manusia mengalami sakit karena toksin yang terkumpul secara terus-menerus di dalam tubuh.



Info lengkap kunjungi:

www.dietorganik.wordpress.com

DETOKS ORGANIK UTK PENYEMBUHAN ALAMI

Makanan yang kita konsumsi setiap hari pada dasarnya terdiri dari 2 jenis yakni nutrisi/gizi yang diperlukan oleh tubuh dan **toksin** yang merusak tubuh. Sebagian **toksin** akan dibuang melalui ginjal (saluran urine berupa kencing), usus (dubur berupa tinja), rahim (berupa darah kotor) dan kulit (berupa keringat). Namun masih banyak **toksin** yang tertinggal dan melekat kuat pada sel saluran pencernaan usus, organ tubuh, kelenjar, urat nadi, pembuluh vena dan beredar dalam darah. **Toksin** tersebut menjadi kerak yang mempersempit saluran pencernaan dan mempersempit serta memperkeras saluran peredaran darah, mengakibatkan penyakit komplikasi yang kronis dan menahun. **Toksin** inilah yang akan menyebabkan berbagai penyakit.

Jika **toksin** mengendap di usus akan merusak sistem pencernaan dan menimbulkan penyakit pencernaan maag, tukak lambung, infeksi usus. Apabila **toksin** berada dalam HATI akan menyebabkan penyakit hati dan pengerasan hati (HEPATITIS).

Jika **toksin** terus berada di dalam darah akan mengeraskan dan menyempitkan saluran darah (ATHEROSKLEROSIS) menyebabkan jantung koroner.

Jika terus berada dalam PARU-PARU akan menghasilkan lendir dan gejala ASMA.

Jika sistem Filterisasi tubuh (HATI-GINJAL-RAHIM)) tidak berfungsi normal maka **toksin** tersebut akan dikeluarkan melalui kulit menyebabkan berbagai macam PENYAKIT KULIT yang menjijikkan.Bagi penderita diabetes ini paling menakutkan karena amputasi hampir pasti harus dilakukan pada anggota tubuh yang terinfeksi.

Jika **toksin** terus berada di dalam GINJAL akan menyebabkan BATU GINJAL dan kerusakan ginjal selanjutnya akan menyerang pankreas.

Apa yang terjadi jika PANKREAS diserang **toksin**? Sistem hormon akan terganggu, hormon insulin menjadi tidak normal dan menyebabkan penyakit DIABETES MELITUS, HAID TAK NORMAL, MENOPAUSE DINI, GONDOK

Setiap manusia pasti mengandung **toksin** tersebut di atas sesuai usia manusia masing-masing. Jika usia manusia 40 tahun maka kita harus mengeluarkan seluruh **toksin** tersebut dari dalam tubuh, sering dikenal dengan DETOKSIFIKASI.

KELUARKAN TOKSIN dari dalam tubuh Anda supaya sehat, jika setiap orang melakukan DETOKS maka 95% dokter dan rumah sakit akan kehilangan pasien.

LAKUKAN DETOKS sebelum Anda sakit.

Menurut DR. Henry Chang, ahli naturopati kesehatan dari USA, detoks yang paling bagus adalah DETOKS ORGANIK, selanjutnya beliau mengatakan:

1. Mengkonsumsi Makanan Organik selama 7 hari secara benar akan mengeluarkan seluruh toksin dari tubuh manusia, termasuk di dalamnya kolesterol, sel rusak, sel mati, kerak usus, kerak saluran darah, kelebihan gula darah, lendir paru-paru, dan cemaran kotoran lainnya)
2. Mengkonsumsi makanan organik selama 4-5 hari secara benar akan mengeluarkan **toksin** dari hati dan jantung
3. Mengkonsumsi makanan organik selama 2-3 hari secara benar akan mengeluarkan **toksin** dari saluran darah

Manfaat Apa Setelah Anda Melakukan Detoks Organik?

Sistem metabolisme tubuh dan sistem hormon kembali normal, sel tubuh akan menghasilkan bioenergi yang memancar keluar melalui wajah dan kulit Anda. Wajah dan kulit Anda menjadi lebih halus, lembut dan bercahaya. sehingga Anda tampak lebih muda dan cantik. Inilah yang disebut INNER BEAUTY.

TAMPILKAN INNER BEAUTY ANDA HANYA DALAM 7 HARI, DENGAN DETOKS ORGANIK

- Makanan yang tersumbat dalam usus akan berubah menjadi **toksin** berbahaya yang secara tidak langsung meracuni tubuh, menyebabkan penyakit, dan mempercepat penuaan. (Mal Nikoff, ahli patologi pemenang Nobel)
- Sumber dari segala penyakit adalah perut. Perut adalah gudang penyakit dan berpuasa adalah obat (Nabi Muhammad SAW. – HR Muslim)
- Bakteri dan parasit berkembang biak dalam perut yang kotor. (Dr. Robert Gray, USA)

- Cuci usus akan menghilangkan sembelit, lesu, lemah pencernaan, sakit sendi, sakit pinggang, perut kembung, kencing manis, dll. (DR Norman Walker, Dsc.PhD, USA)
- Banyak kasus pembedahan dapat dihindari dengan cara mencuci usus, karena 90% penyakit manusia masa kini disebabkan oleh usus yang kotor dan tidak berfungsi normal. (Sir Arbuthnot Lane, MD, London)
- Cucilah usus Anda supaya Anda merasa 20 tahun lebih muda. Jika setiap orang menjalankan cuci usus, niscaya 95 % rumah sakit akan tutup karena kekurangan pasien. (DR. Victor Iron, USA)
- Mengkonsumsi makanan yang tidak tercemar (0% cemaran) akan membantu tubuh untuk:
    1. Melakukan detoksifikasi (pembuangan racun dari dalam tubuh)
    2. Memperkuat sistem kekebalan
    3. Membentuk pola hidup seimbang
    4. Membantu proses peremajaan sel-sel tubuh dan menghambat penuaan secara berkesinambungan. (Dr. Barlev Lenson, Jakarta)

Makanan 0% cemaran adalah makanan organik terbaik.

Ebook-ebook lain yang bisa Anda download:

1. **Strategi Jitu Interview Kerja**
2. **Kenapa Pria Hobi Bohong**
3. **Koleksi Humor Internet Jilid 1 - 4**
4. **Terjemahan Handbook of Google Adsense / Adsense Empire**
5. **Terjemahan Adsense Secrets oleh Joel Comm**
6. **Terjemahan Adsense Mint oleh James Fraser**

Silakan kunjungi situs-situs berikut:

- **www.bisnisbukudigital.wordpress.com**
- **www.download-buku-elektronik.blogspot.com**

---ooOoo---

Selain itu, masih ada banyak lagi ebook gratisan yang bisa Anda peroleh ! Bergabunglah dalam komunitas jaringan pulsa kami. Gratis pendaftaran anggota.

Cara transfer pulsa antar operator seluler CDMA & GSM ke seluruh Indonesia. Solusi transfer pulsa jarak jauh antar operator seluler CDMA & GSM. Inilah solusi bagi Anda yg ingin mentransfer pulsa ke orang-2 dekat Anda, tapi no. hp-nya beda operator dg Anda.

Klik di sini: **www.infopulsa.co.cc** ATAU **www.trikpulsa.tk**